

Thorkil Degn Johansson

# Tang Thorkils billedbog 1



# Tang Thorkils billedbog 1

Thorkil Degn Johansson - tekst og billeder

Copyright © Forfatteren og Center for Bio-diversitet

All rights reserved.

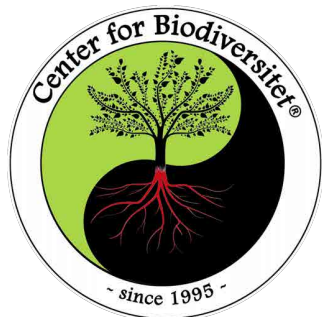
ISBN: 87-90531-03-5

1. e-bogsudgave, 2024

Denne bog er beskyttet af lov om ophavsret.

Alle er dog velkomne til at dele PDF-filen i sin fulde udstrækning og uden nogen form for ændringer.

Alt anden gengivelse må kun ske efter aftale med Center for Bio-diversitet og forfatteren.



[www.biodiverse.dk](http://www.biodiverse.dk)

## Forord

Tang har været min passion siden 2004. Jeg bruger tang i maden fordi det har gjort mirakler for min sundhed, som jeg gerne deler viden om.

Tang Thorkils billedbog 1 og 2 er ikke kogebøger. Det er billedbøger til inspiration.

En samling af de bedste billeder, jeg har taget af hjemmelavet hverdagsmad. Det er ikke kogebøger men billedbøger til illustration af, hvordan vi kan anvende de forskellige tangtyper i vores madlavning.

Thorkil Degn Johansson

Hvis der er tilstrækkelig interesse, vil bogen måske senere blive udgivet i trykt format.

Kontakt forfatteren for at få info om en trykt udgave:

[thorkil.johansson@gmail.com](mailto:thorkil.johansson@gmail.com)



*Appelsin skive med Ishavstangsalt  
beplantet med citrontimian  
og belagt med rosmarin*



*Blancherede unge skud af blæretangen Langfrugtet klørtang*



*Blødkogte æg med Ishavstangsalt*



*Blåmusling med Ishavstang*



*Buletang*



*Kvædekompot med Buletang*





*En teskefuld Rå Flager af Blæretang suger væde til sig i yoghurt og bliver tyggelig*



*Grove Flager af Blæretang giver velsmag til gryderet*



*Heart for Seaweed*



*Friskplukket Ishavstang på køkkenbord*



*Ishavstang hvor det vokser*



*Ishavstang i æblesalat med rødløg*



*Plukker Ishavstang af fjeldet ved lavvande*



*Ishavstang på rød grape med saltflager*





*Ishavstang på tangbolle med ost*



*Lav klørtang til tørre i soveværelset*



*Kardemommekager med granulat af blæretangen Langfrugtet klørtang*



*Klaret usaltet smør med granulat af blæretangen Lav klørtang*



*Kværning af varmlufttristet, tørret Blæretang*



*Blæretangstyperne Lav klørtang og Mangehornet klørtang*



*Blæretangen Lav klørtang netop plukket og skyllet i det rene hav*



*Blæretangen Mangehornet klørtang*





*Marineret Ishavstang på tomat med Gederams blomster*



*Sporer fra Lav klørtang parat til at svømme ud og lede efter en sten at stå på*



*At Tanghammeren er Nordisk Tangs Brand er ret indlysende, siden jeg hedder Thorkil, det oldnordiske navn for Mjølner - Thorshammer*



*Lav klørtang hængt til tørre*



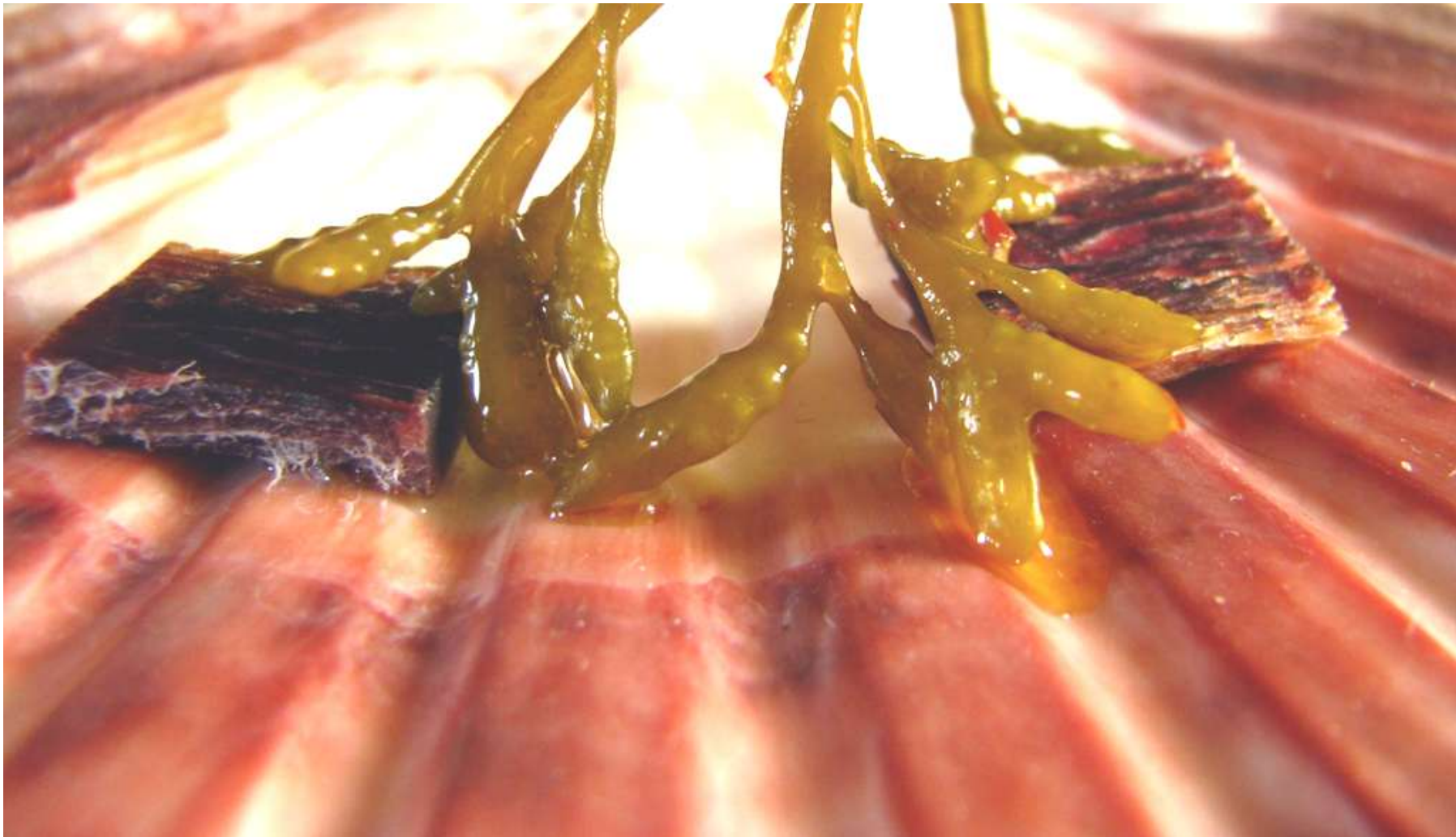
*Olíebehandlede sprøde tangtjips*



*Opblødning i postevand af tørret Ishavstang*



*Ishavstang på melon*



*Pickles af Ishavstang spist sammen med tørret rensdyrkød*





*Plukker Blæretangstypen Savtang*



*RAW mad med opblødt Ishavstang*



*Ristede sesamfrø blended med Enebærroget Vikingsalt med granulat af Blæretang*



*Sylte med syltet Lav klørtang*



*Granulat af Blæretangen Lav klørtang på melon*



*Råmarineret Ishavstang i salat med spiselige blomster og en fjordreje*



*Syltet Ishavstang og syltet Lav klørtang på rugbrødsmed med røget makrel*



*Sauteret Ishavstang på kylling*





*Sauteret Ishavstang med ingefær og hvidløg*



*Savtang så tør kan stå selv - nederst Blomkålstang - Chondus crispus*



*Blæretangstypen Savtang tørrer i sollyset*





*Skrubber med drys af Rå Flager af Blæretang*



*Smøreost med Ishavstangsalt, hvidløg dyrket i komposteret tang og Ishavstang*



*Smøreost med Ishavstang på koldrøget rensdyrkølle fra Grønland*



*Kvædekompot med Buletang, smøreost med Ishavstang på rensdyrkølle, syltet ingefær med Ishavstangsalt og syltet Blæretang*





*Sprødristet Lax klørtang som tjips i vild mad*



*Spæde skud af blæretangstypen  
Langfrugtet klørtang*



*Syltet Lav klørtang som frokost tilbehør*



*Syltet Ishavstang på tangbolle med gorgonzolaost og valnødder*



*Syltet Ishavstang på rugbrød smurt med tangfedt, belagt med ribbenssteg*



*Syltet Ishavstang på stuvet hvidkål*



*Syltet Ishavstang på syltet laks*



*Syltet Ishavstang som madpynt*





*Syltet Ishavstang på Fenalár*



*Syltet Lav klørtang som tilbehør til julemaden, and, rødkål, sovs og kartofler*



*Syltet Lav klørtang som smørrebrøds pynt*



*Lav klørtang í sylteglaset*



*Syltning af Ishavstang på glas*



*Syltning af Lav klørtang*



*Islandsk Søl*



*Søl på rugbrød med bruchetta og peberrod*





*Søl og Ishavstang i morgenmaden*



*Søl som kørsels snack*



*Tangfedt på ristet rugbrød, syltet ingefær og Ishavstangsalt*



*Tangplukkerens frokost*



*Thorkil i samtale med Cate ~ hvorfor er jeg så vild med tang?*



*Tørrerum afdækket med tangvoksdug*



*Rå tørret Lav klørtang i rødkålssalat*



*Varmluft sprødristet Lav klørtang i salat - tangsalt i dressingen*





*Varmluft sprødristet Lax klørtang som eneste avocadokrydderi*



*Yoghurt med Rå Flager af Blæretang og müsli*

## *Gode grunde til at bruge Blæretangs typerne i sin hverdagsmad*

*Mange års brug af tang i maden har lært mig at fokusere på tang, der på én gang er jodfattigt og den rigeste kilde i naturen til jod.*

*Der er en verden til forskel på at få jod nok og kronisk at få for lidt. Det giver et optimalt stofskifte, næringsoptagelsen optimaliseres, affaldsudskillelsen bliver uanstrengt og fuldkommen.*

*Det styrker opmærksomhed og nærvær. Giver et lyst hoved, klare tanker, skarphed i formuleringen og en hurtig replik i mobnings tilfælde.*



*Det anbefalede brug af tang pr. dag er 5 gram. I granulat form svarende til en teskefuld med top.*

*Det er meget lidt, men fordelt ud over dagens måltider mætter det ubegribeligt meget.*

*Når først kroppen har vænnet sig til det, kan man nøjes med at spise 50% af det mad, man plejer, men alligevel være bedre velnæret end ellers.*

*Blodsukkeret stabiliseres.*

*Trangen til sukker mellem måltiderne forsvinder af sig selv.*

*Arbejdsenergien bliver enorm og vedvarende gennem hele arbejdsdagen.*

Det anbefales at lade være med at indtage vitaminpiller og mineraltilskud, når man er daglig forbruger af tang i sin mad. Det skyldes tangen dækker behovet. Dog kan det om vinteren være nødvendigt at supplere med D-vitamin. Fiskeolie kan indtages løbende sammen med kosttilskuddet fra tang. Der er ikke ret meget DHA og EPA i 5 gram tang.



*Pesto med Blæretang på rugkiks med sesam*



*Salat med vilde urter og spiselige blomster.  
Der er granulat af Lav klørtang i dressingen*





*Illustrationen er fra bogen TANG, Natur og Museum, 25. årgang,  
Nr. 4, 1986, Naturhistorisk Museum Århus.*



*Lille bitte stykke Sø på videnskabeligt dokument.  
Sø hedder Palmaria palmata på latin.*



*Søsalat*



*Rig forekomst af Alegræs i Smålandshavet dokumenterer økologisk bedre bæredygtigt hav, takket været rensning af spildevandet i de centrale rensningsanlæg.*



*Vifter i sandet skabt af vinden og stumper af Ålegræs*



*Tørret Alegræs bygget ind i jorden egner sig eminent som gødning*



*Processen det er at lave smørreost med hvidløg, Ishavstangsalt og Ishavstang*

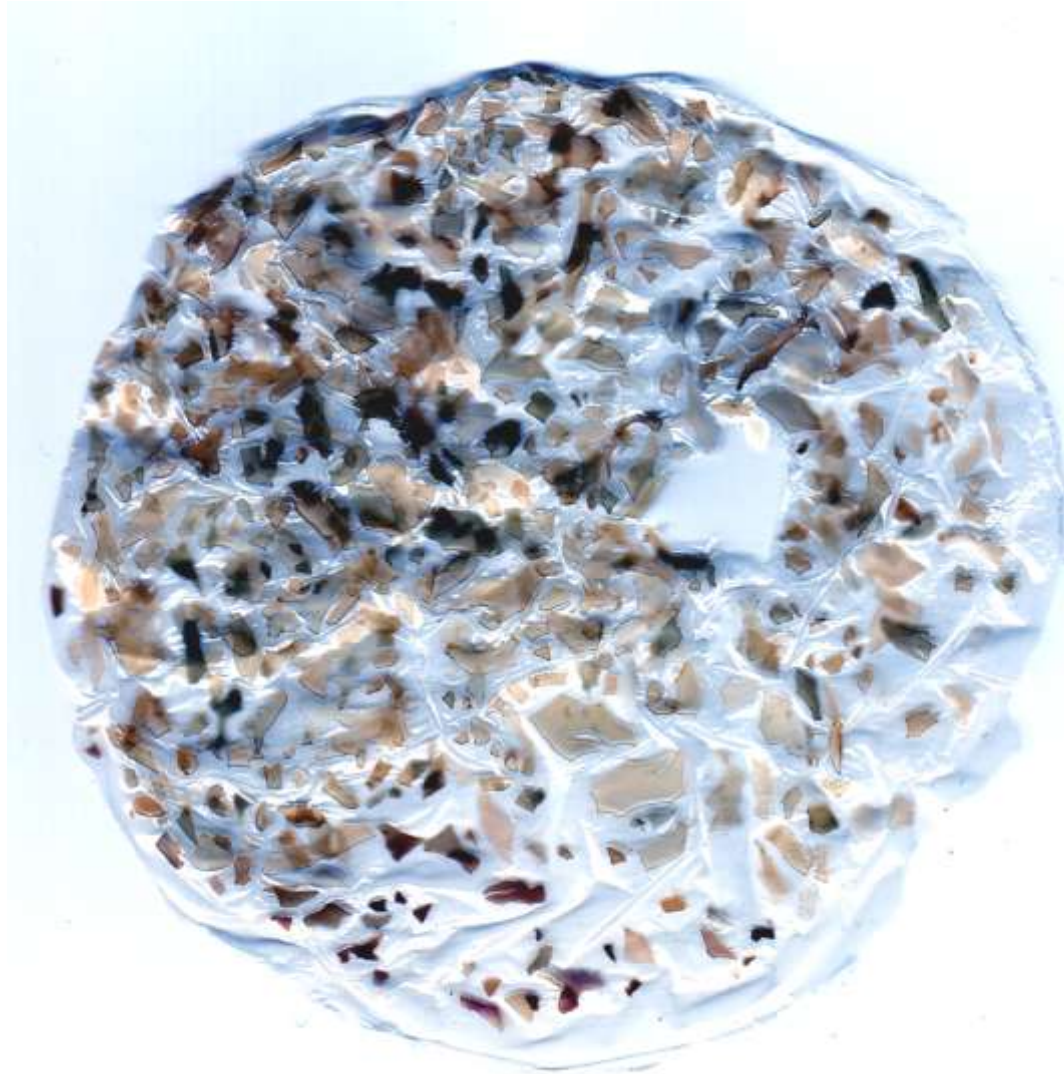


*Tang í suppe*





*Siden slutningen af vikingetiden er det opretholdt i Wales at fremstille dette produkt, der bygger på Purpurhinde. Samme tang japanerne bruger til fremstilling af Sushi Noripladerne.*



*Stumper af Søl fra Bretagne blev blødt op og lagt til tørre på bunden af en skål i solen. Gelen fra tangen tørrede ind.*



*Tangstilke i smøreost*



*Søl som topping på grød med tykmælk og kæmpenatlysolie*



*Rugbrød med fedt og grov sennep*



*Vingetang*



*Sild*



*Æg og mere grov sennep*

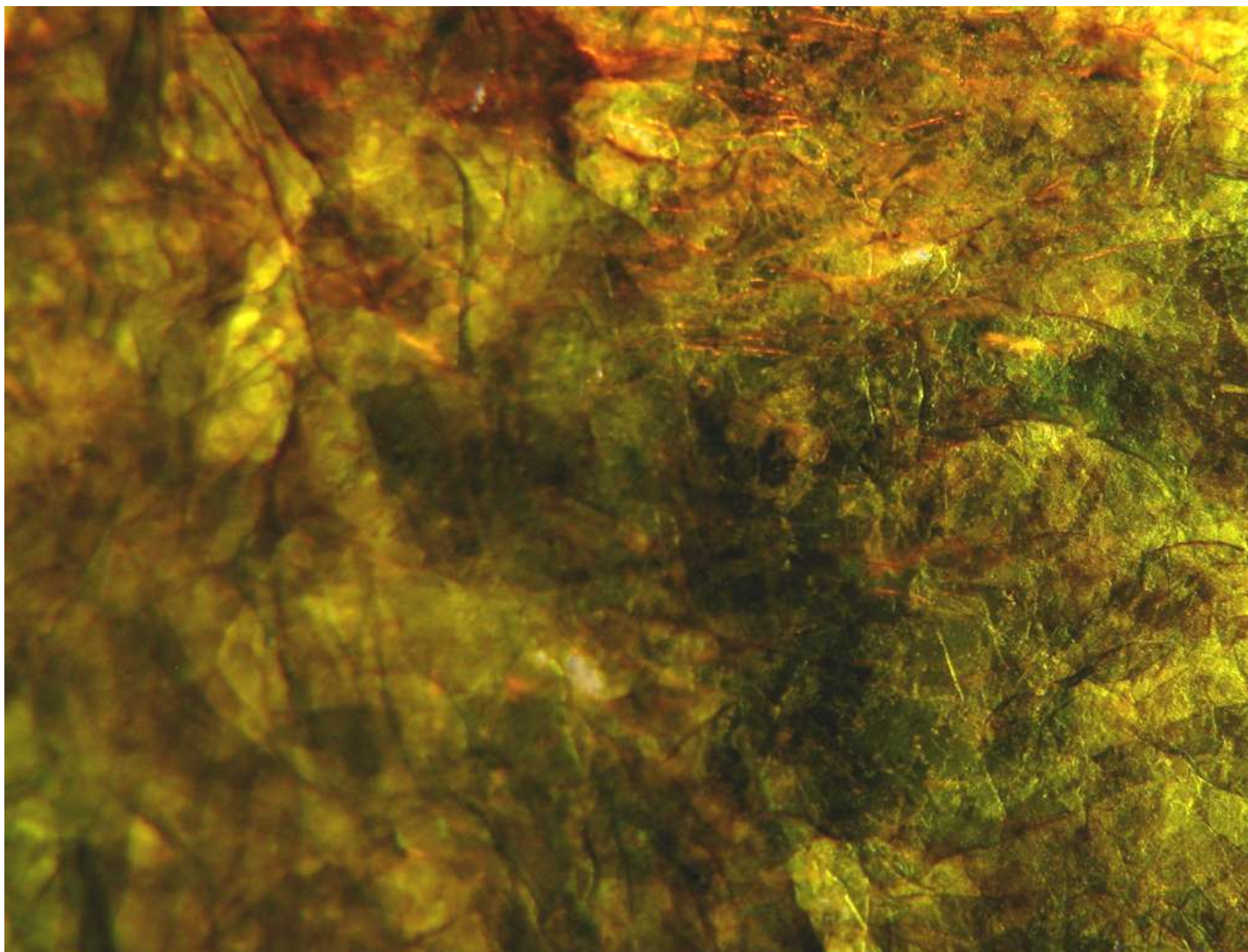




*Sværen er krydret med Rå Flager af Blæretang*



*Vild Nori fra Californien. Øverst i tørret tilstand. Nederst blødt op.*



*Japansk Noriplade. De forskellige farver viser der bruges både grønne og røde tangtyper. Rørhinde, Purpurhinde m.fl.*



*Blanchering af mit første danske tangpluk i maj 2010.  
Lav klørtang*



*Afkøling af blancheret Lav klørtang*



*Fed fisk og blancheret Lav klørtang*



*Velbekom*

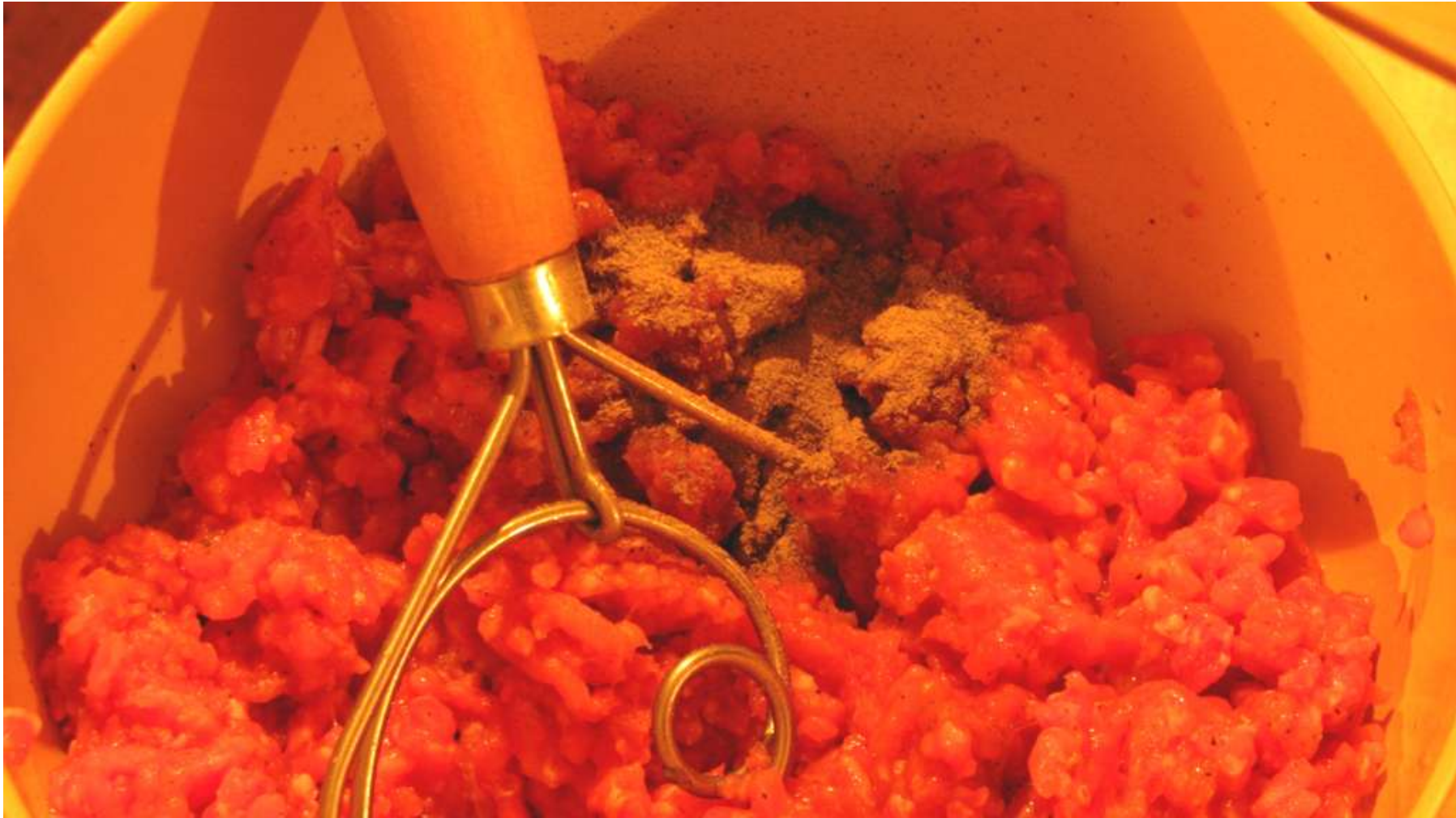


*Søl gøder jordskokker*





*Granuleret Seapalm - Postelsia palmaeformis - drysset på ristet brød med smør*



*Granulat af Lav klørtang i frikadellefarsen*



*Sildemad med Søl og Vingetang på spejlæg med fed ost*



*Spejlæg med Søl og Søsalat*



*Morgenmad drysset med flager af Vingetang*



*Opblødt Lav klørtang i pesto*



*Spejlæg med tangsalt, havtornspulver og ramsløg.*



*Hvidløg dyrket i jord med komposteret tang fra stranden*





*Rød tvetand, mælkebøtte blomster, bellis og tangsalt*





*Ostebolle med Søl*



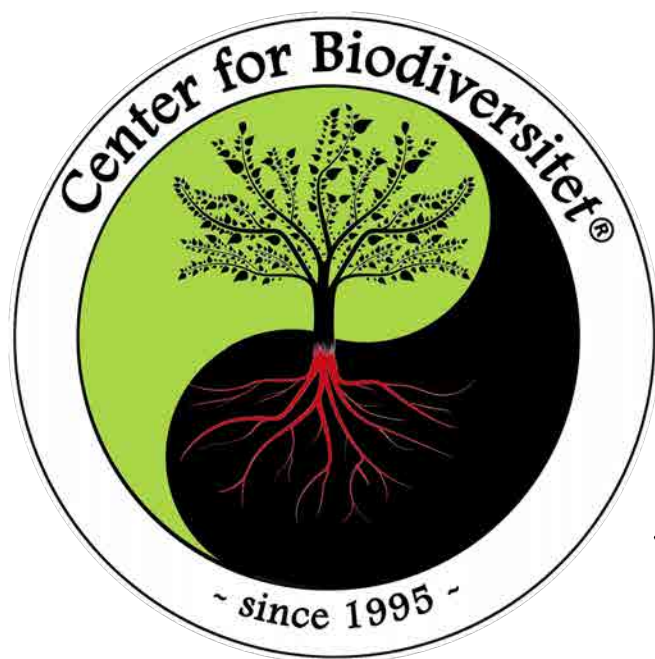
*Søl og Søsalat på tomater*



*Vikingens morgenmad ~ Søl*

Udgiver:

Center for Bio-diversitet  
Hvejselvej 127, 7300 Jelling. Danmark.  
Foreningsregister nr.: FOR1005284.  
SE-nr: 19350738  
Tlf.: 7587 3008  
Web: [www.biodiverse.dk](http://www.biodiverse.dk)  
email: [info@biodiverse.dk](mailto:info@biodiverse.dk)



**Center for Biodiversitet** er et uafhængigt informationscenter. Vi modtager ikke offentlig støtte, og finanseres udelukkende af kontingenter og gaver fra foreningens støttemedlemmer.

#### **Vi er Riokonventionerne på græsrodsniveau**

Centerets formål er at udbrede ny og gammel viden, som er grundlaget for naturlig sundhed for mennesker samt bevaring og anvendelse af en sund og mangfoldig natur.

Vores formål tager sit udgangspunkt i FNs Biodiversitets-konvention (Riokonventionen) og WHO's Strategy for Traditional Medicine.

“Beskytte og fremme sædvanemæssig udnyttelse af de biologiske ressourcer i overensstemmelse med den traditionelle kultur, når denne er forenelig med hensynet til bevaring eller bæredygtig udnyttelse.”

“Beskytte traditionel levevis, som har betydning for bevaring og bæredygtig udnyttelse af den biologiske mangfoldighed, og fremme udbredt anvendelse af viden, nyskabelser og praksis af denne art.”

- Riokonventionen

“Den kulturelle diversitet og biodiversiteten går hånd i hånd.”

- Vandana Shiva

**Bliv støttemedlem hvis du vil støtte vores arbejde !**

[www.biodiverse.dk](http://www.biodiverse.dk)