

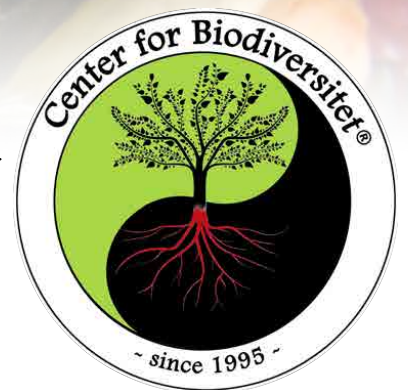
Thorkil Degn Johansson

# Thorkils Tangkogebook



80 kreative opskrifter med danske tangtyper

Center for Bio-diversitet, 2025



# Thorkils Tangkogebo

Thorkil Degn Johansson - tekst og billeder

Copyright © Forfatteren og Center for Bio-diversitet

All rights reserved.

ISBN: 87-90531-05-1

1. e-bogsudgave, 2025

Denne bog er beskyttet af lov om ophavsret.

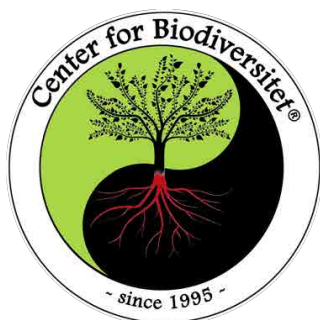
Alle er dog velkomne til at dele PDF-filen i sin fulde udstrækning og uden nogen form for ændringer.

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

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



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

# Forord

Bogen bygger på alt det materiale, jeg skabte i forummet idégryden.dk i tidsrummet 2011-12. Idégryden blev lukket ned i slutningen af 2012.

Det var det Biovidenskabelige Fakultét på Københavns Universitet, der i 2010 i samarbejde med Claus Meyer og René Redzepi havde udarbejdet et manifest om Ny Nordisk Hverdagsmad på foranledning af Nordisk Ministerråds ønske om at se nordiske mad råvarer i væsentligt højere grad brugt i de nordiske private husholdninger.

Idégryden var et offentligt forum hvor alle var inviteret til at bidrage med opskrifter, tips og tricks til brug af de særegne nordiske fødevarer.

Jeg brugte al min fritid på det i mere end et år, samtidig med jeg passede et fuldtidsarbejde.

Om spiselig tang stod der i Manifestet: "Indtaget af tang i Ny Nordisk Hverdagsmad skal minimum være 35 gram om ugen, svarende til et gennemsnitligt dagligt indtag på 5 gram".

Endvidere stod der: "Befolkningerne i de nordiske lande skal lære at bruge det i køkkenet for at tang igen kan blive en del af vores spisekultur".

Af uransaglige årsager kom køkkene på Det Biovidenskabelige Fakultét aldrig rigtig i gang med at bruge tang i de retter, der var deres bud på brug af nordiske råvarer i hverdagsmaden. Den efterfølgende kogebog indeholdt kun én ret, hvor der var brugt tang.

Jeg skabte omkring 120 opskrifter inden for alle kategorier af madlavning og de indeholdt alle tang. Det er dog kun 80 af dem der er med her.

Mit værk i Gryden er på ingen måde gået tabt i og med den er lukket.

Nærværende koge- og oplysningsbog udgiver jeg hermed, i håb om fortsat at kunne inspirere til hvordan man i sit eget køkken kan bruge det spiselige tang.

Bagerst i bogen er der en oversigt over Webshops hvor det er muligt at købe tangprodukterne lige hjem i postkassen.

*Når man bruger tang i sin madlavning skal måltidet ikke være så stort som man plejer, fordi tang har en tendens til at være meget mættende. Efterhånden som man forsøger sig frem finder man nogle standarder, der passer til ens eget behov.*

## **Det er cool det er jul og vi kan få os noget sul**



Når det bliver mørketid i norden får de fleste nordboere lyst til at spise sulemad. En mad med meget godt fedt fra gris bl.a. Så holder vi bedre varmen i vinterkulden og har en god arbejdsenergi hen over vinteren, uden at ophobe noget af det på os som fedtdepoter. Grunden til vi kan gøre det er, vi via tang tilsat til sulemaden får tilført næringsstoffer, der gør vi udnytter energien i stedet for at hobe den op.

Det grønne drys på sværen af ribbensteg er pulveriseret Blæretang brugt i stedet for salt, men man kan også godt bruge lidt salt.



# Modermælk fra en kvinde der har tang med i maden



I modsætning til hvad der tidligere blev sagt, har gravide og ammende brug for mere jod i kosten end andre. Ganske indlysende i og med moderen, ud over at dække hendes eget behov også skal dække barnets behov.

Der er i dag tilsat jod til kogesaltet, fordi der i almindelighed er for lidt jod i fødevarerne. Men i følge den seneste anbefaling fra WHO er det ikke nok.

Table 38

Recommended dietary intakes of iodine and probable safe upper limits

Group	Recommended $\mu\text{g}/\text{kg}/\text{day}$	Upper limit <sup>a</sup> $\mu\text{g}/\text{kg}/\text{day}$
Premature infants	30	100
Infants 0-6 months	15	150
Infants 7-12 months	15	140
Children 1-6 years	6	50
School children 7-12 years	4	50
Adolescents and adults (12+ years)	2	30
Pregnancy and lactation	3.5	40

<sup>a</sup> Probably safe.

**Tabellen viser de forskellige befolkningsgruppers daglige behov for jod målt i mikrogram pr. kg kropsvægt. Et spædbarn på 5 kg har ifølge tabellen behov for minimum 150 mikrogram jod, mens den anbefalede øvre grænse er 500 mikrogram.**

**Den anbefalede øvre grænse for en gravid og ammende kvinde er 40 mikrogram pr. kg. kropsvægt. Vejer kvinden 70 kg er den optimale jodmængde 2.800 mikrogram.**

**Det er umuligt ved hjælp af jodberiget salt at spise sig til jod i denne mængde. Der er tilsat 13 mikrogram pr. gram.**

**I gennemsnit får en voksen et eller andet sted mellem under 100 (vegetarer og veganere) og op til 200 mikrogram jod fra hverdagskosten.**

**Hvordan skal den gravide og ammende så bære sig ad med at dække hendes fulde behov?**

**Helt enkelt er der kun én ting i hele naturen, der evner at servicere hende tilfredsstillende. Det er pudsigt nok de mest jodfattige tangtyper: De forskellige typer af Blæretang, Vingetang, Søl og Purpurhinde. Plukker hun det ikke selv kan hun i tørret tilstand købe det lige hjem i postkassen fra flere forskellige Webshops, jeg giver en liste over bagerst i bogen.**

**I ét gram tørret Blæretang er der omkring 400 mikrogram jod. 5 gram om dagen giver så 2.000 mikrogram.**

**Andre tangtyper såsom Sukkertang og Fingertang er særdeles rige på jod. Helt op til 7.000 mikrogram i et tørret gram.**

**Jeg er selv blevet bedre til at udskille overskydende jod, men mine nyrer havde svært ved det i starten. De skulle lige vænne sig til det. Er man i tvivl om sine nyrers evne til at udskille, kan det meget nemt måles i en blodprøve foretaget af lægen. Når nyrerne fungerer som designet af vor Herre, sker der intet andet ved at få mere jod end kroppen skal bruge, at det udskilles med urinen.**

**Barnet risikerer indlæringsvanskeligheder/mental fejludvikling ved at få for lidt jod og moderen risikerer at få underaktiv skjoldbruskkirtel/for lidt energi til uanstrengt at tackle dagens udfordringer.**

# Søl



Søl er traditionel og aktuel spise i Island, Irland, Maine og Grønland. I Grønland har man dog ikke tradition for at tørre det, men bare at spise det umiddelbart efter at have plukket det.

10 gram tørret Søl som på billedet egner sig udmærket til at blive tygget drøv på som morgenmad og skyllet ned med vand eller andet. Det mætter det meste af dagen.

Søl var én af vikingernes foretrukne tangtyper, da det er så nem en rejseproviant der sørger for at holde én godt vedlige.

## **Er tørret tang en frisk grøntsag?**

Ja. Tørret tang er en superfrisk grøntsag, med en holdbarhed der tilnærmelsesvis er uendelig, så længe det opbevares tørt i en lukket pose, i mørke ved stuetemperatur.

Grunden til det er som jeg siger, er, tang evner at bløde meget hurtigt op i en skål med ferskvand i. Det rehydrerer så hurtigt, man tror det er løgn og er lige til at bruge i maden.

# Kan havvand næringsberige ens økologiske grønsager?



<http://www.oceansolution.com> linker til det amerikanske firma Ocean Solution.

Gennem mere end 80 år har de forhandlet dybhavsvand til brug som gødning til gartnerier, landbrug og private. Det bruges ved at tilsætte det under vandingen af afgrøderne og giver imponerende resultater.



## Kan man bruge tang som gødning for sine hjemmedyrkede grønsager?



Ja. Det kan man udmærket godt. Vi har eksperimenteret med det i flere år. Det bedste virker til at være, at tage til stranden om efteråret, samle så meget tang man kan slæbe hjem/har plads til i bagagerummet, grave det ned i sin jord, hvor det så hen over vinteren komposteres til særdeles næringsberiget muld.

Det er en misforståelse, salt fra tang skulle kunne skade ens afgrøder. I NPK står K'et for kalium, der er det salt, der er mest af i tang.

Er man utålmodighed og gerne vil kunne gøre nytte af tangs gødningsværdi fra det kommende forår, da findes der allerede flere gødningsprodukter, man kan købe, der er baseret på tang.

Grønkål f.eks. er kendt for at være en af vore bedste kilder til mineraler og vitaminer. Grønkålen er oprindeligt en strandplante, der yndede at blive næret af tang. Det gør grønkål også i dag. Det giver gode, kraftige planter og næringsværdien er givet endnu bedre. Kålen udvikler også flere aromastoffer, når det vokser i tanggødet jord.

# Hvad lever tang af?



Ja. Tang skal vel også have noget at leve af, for at kunne blive til noget. Vi har en gammel talemåde der hedder, man kan leve på en sten.

Derved forstås, at være yderst nøjsom. Kunne klare sig godt med meget lidt. Skal vi gætte gåder?

Prøv at se på billedet af stenen.

Det er de kraftfulde bevægelser i bølgeskulpzonen der har forarbejdet stenen til den form, den har. Jeg har fundet den på en vestsjællandsk strand, hvor der er millioner af dem, med den samme smykkeagtige, ovale form.

Prøv at se en høj bjergkæde for dig, som dem de f.eks. har i Norge.

Historisk set nyligt skudt op fra undergrunden, pga. kontinentalsoklernes sammenstød med hinanden.

Hvad er forskellen på disse høje mineraltinder og den forholdsvis lille sten, jeg viser på mit billede???

Det er simpelthen at tang får sig noget at vokse af, direkte indtaget gennem " huden".

Tang har jo ingen mund som os, den kan bruge til at spise med.

Mellem år og dag ude i det helt store spand, hvor tang allerede var levende før os, som det er det i dag, bliver selv den højeste bjergtinde efterhånden til en mere og mere flad, mosbegrøet bakke at se på.

Vandet forandrer støt og roligt bjerglandskabet. Det regner ind i hver eneste lille sprække i klippen. Når vandet fryser til is udvider det sig og har da en kraft så mægtig, at det sprænger klippen i stykker. Støt og roligt. Bid for bid. Over tusinder af år.

Med smeltevandet om foråret rives mindre, afsprængte klippestykker ned fra bjergtinderne.

De ender ude i havet.

Der ligger de i brændingen og skurrer videre.

Al denne skurren mod hinanden frembringer mikroskopisk slibestøv.

Disse mineraler er tangs mad.

Slurp siger det, lige ind igennem " huden",

hvor det så anvendes som byggesten for cellerne i tangen.

På denne måde opbygger tangen sig af summen af hele det i naturen tilstedeværende mineralrige. Det er derfor man kan være sikker på at få en så stor overflod af mineraler, ved at tage lidt tang med ind i hverdagskosten, at cellerne frit og kvit kan vælge mellem alt det, de hver for sig genetisk set er designet til at udnytte.

Vi er faktisk designet til at udnytte væsentligt flere af de mineraler, der er tilgængelige for os i naturen, end dem vi kan få fra det mineral underernærede planterige.

# Fremstilling af nordisk tangpulver/-granulat



De danske tangarter egner sig godt til i tørret tilstand at blive ristet og kværnet til pulver.

Tørret og derefter korttidsristet tang er ganske nem at kværne til pulver i en morter. At bruge tang i pulverform som tilsætning til sin yndlingsføde er almindeligt i Irland og en god måde at bruge det på.





Når kvistene af tang er ristet på brødrister små 4-5 minutter er det supernemt at kværne det til pulver i morteren, - der jo også er et redskab vi traditionelt har med os helt tilbage til stenalderen. Lige til at stoppe i maden som en næringsberigende ingrediens, man bliver helt homo sapiens af.



# Æbleflæsk med pulveriseret savtang



Æbleflæsk fremstillet på traditionel vis, men med pulver af tørret, ristet og pulveriseret dansk savtang tilsat

## Ingredienser

1 tsk pulver af dansk savtang  
To meget store danske madæbler  
Krydderier man ynder, i dette tilfælde friskkværnet karry, himalayasalt og en blandingspeber med granulat af tørret hvidløg  
Lidt god stegeolie  
Røget flæsk

## Fremgangsmåde

En kvist tørret, dansk savtang ristes på en brødrister et par minutter på hver side og kværnes til pulver i morter  
Æblerne skrælles, renses for urenheder og skæres til småstykker  
Krydderierne ristes i den smule stegeolie der bruges  
De parterede æblestykker tilsættes sammen med pulveret af savtang  
Æblemosen står og simrer mens man steger flæsken sådan som man ynder at stege sit flæsk

## Tilberedningstid

Kan nok gøres på under en time, hvis man har travlt.

## Antal personer 2

# Tangsnacks af ristet vingetang



*Alaria esculenta* hedder på dansk Vingetang, fordi det er, hvad det ligner i frisk tilstand. Det er udbredt i hele verdenshavet. Japanerne kalder det Wakame. Det gør franskmændene også, når de høster det ved det yderste af Bretagne. Det er nok bare fordi det er et handelsnavn, man formoder kunderne kender. Det er en af de i sig selv bedst velsmagende tangarter. Vingetangen i denne opskrift er høstet i Island.

## Ingredienser

Et par kviste pr. person

## Fremgangsmåde

Vingetangen ristes på en brødrister et par minutter eller indtil midterribben begynder at poppe

## Tilberedningstid

Under 5 minutter

# Søl på rugbrød med bruchetta og peberrod



Der er brugt tørret Søl. Det er synd at opløde Søl. Derved fordufter den karakteristiske gode smag som dug for solen.  
Dog, - den smule væde Søl trækker til sig fra bruchettaen gør, det bliver endnu mere blødt at skære med kniven og tygge.

## Ingredienser

rugbrød  
smør  
Søl  
bruchetta fra glas  
revet peberrod

## Fremgangsmåde

Brødet smøres  
Søl'et anrettes på det smurte brød  
et passende lag bruchetta smøres ud over tangen  
til sidst garneres med peberrod efter smag og behag

## Tilberedningstid

5-10 minutter



# Müesligrød med tykmælk og søl



Dulsen (Søl) er klippet i stykker og anrettet oven på grøden. Inden det spises er det en god ide at røre Dulsen ud i grøden. Så suger det lidt væske til sig og bliver blødt at tygge.

## Ingredienser

Müesligrød man foretrækker  
Tykmælk  
Søl

## Fremgangsmåde

Kog grøden mør  
kom det i en skål  
hæld lidt tykmælk ud over  
Klip Dulsen i små stykker  
rør Dulsen ud i grøden og lad trække et par minutter inden spisning

# Pizza med Søl



## Ingredienser

Man kan bruge hvad som helst man gerne vil bruge i en pizza, men den særlige måde at bruge Dulsen på er en god ide at genanvende, da Dulsens særprægede, unikke smag netop kommer til sin ret, ved at bløde op i den smule tomatpasta, der er anrettet oven på den forbagte pizza.

## Tilberedningstid

2 timer hvor man har god tid

## Antal personer: 2

# Blancherede knopper af Blæretang anrettet på rugbrød med smør og røget Stenbidder



Tangen er i dette tilfælde frisk høstet. Det kan også gå an at have det tørret, bløde det op et kvarters tid og eventuelt blanchere det. Man kan jo ik' li'e rende ud og høste det frisk hver andet øjeblik - med mindre man bor lige ved siden af.

## Ingredienser

Rugbrød  
smør  
røget stenbidder pillet af benene  
blæretangsknopper

## Fremgangsmåde

Ganske som man iverdigt ville have lavet sig en god mad.

## Tilberedningstid

Ret kort

# Brunkål med pulveriseret savtang og flæsk



## Ingredienser

25 gram rørsukker

hvidkål

ca. et gram pulveriseret Savtang

flæsk

krydderier man ynder, alt efter deltagernes i måltidets smagsløgs indretning.  
Altid en mere eller mindre unik sag.

## Fremgangsmåde

skær kålen i småstykker

rist og pulveriser en kvist Savtang

Sukkeret brunes i en gryde sammen med lidt fedtstof af en slags man godt kan li'.

Kålen hældes op i gryden sammen med tangpulveret.

Det simrer et par timer og tilsættes lidt kogt vand under vejs efter behov.

Imens steger man godt og grundigt sit flæsk på en pande eller i en ovn på bagepapir.

## Tilberedningstid

Det er godt at gi' sig god tid til at lave dejlig mad

## Antal personer: 2



# Frikadeller med pulveriseret dansk Savtang



## Ingredienser

Hakket kalv og flæsk  
en kvist tørret Savtang  
kartofler  
hvidkålsnitter til at stege mørt i en sovs  
havsalt og krydderier

## Fremgangsmåde

Tangen ristes og pulveriseres inden kødfarsen røres sammen. Tilsættes inden omrøring.  
Frikadellerne steges på normal vis.  
Kartoflerne er skrællede og kogt møre.  
Kålen er finsnittet, stegt sammen med karry og salt i en gryde og tilsat vand, for at blive til en sovs.

## Tilberedningstid

45 minutter

## Antal personer

2

# Rugbrød med ost, spegepølse og spejlæg drysset med flager af tørret søsalat og søl



## Ingredienser

1 skive fuldkornsrugbrød  
smør  
en skive ost  
en skive spegepølse  
1 æg  
flager af tørret søsalat og søl

## Fremgangsmåde

Ægget slås ud på en opvarmet pande og drysses straks efter med flagerne af tørret søsalat og søl.

Imens spejlægget stivner smøres rugbrøddet og anrettes med ost og spegepølse.

Når spejlægget er færdigt anrettes det øverst.

## Tilberedningstid

15 minutter

# Langtidsstegte stegeben med tang af kødblåd og grønkålsalat med perlespelt



Det særlige ved retten er nok, der er det pære danske kødblåd med i den, en tangart der uden tvivl oprindeligt fik sit navn, fordi det i farven minder om rødt kød. Brugt i dette måltid viser det sig at mørne kødet perfekt og give det en ubeskrivelig god smag, ud over det mærkbart leverer de gode virkninger, det giver at have tang med i maden. Kødblåd hedder også *Dilsea carnosa*.

## Ingredienser

Stegeben af gris - så mange man kan spise

½ porter - lidt vand

1 gram tørret kødblåd

½ til trekvart dl. perlespelt

1½ dl. kogende vand

1 rødløg

4-5 jordskokker

100 g frisk grønkål

1 håndfuld hasselnødder

1 tsk. sennep

1 tsk. honning

salt og peber

olie

## Fremgangsmåde

Start med at riste kødbladet på en brødrister. Selv om det er tørret bør det have ca. 6 minutter for at tørre så ekstra grundigt ind, det er nemt at kværne det til pulver i morteren. Ellers er det for sejt at kværne.

Kødblad, salt og peber drysses på kødet og masseres ind.

Benene brunes godt i en stegegryde med lidt olie.

Der tilsættes en ½ porter og en ½ dl. vand.

Når på kogepunktet igen skrues der ned til lav simretemperatur, hvorefter benene passer sig selv 5 timer.

Perlespelten hældes i en skål og overhældes med det kogende vand. Lad det stå og trække med et låg over til spelten har suget det meste af vandet. Hæld det overskydende vand fra.

Fjern grønkålen fra stokken og skyl det.

Skræl løg og jordskokker.

Grønkål, løg og jordskokker hakkes meget fint i en processor.

Olien opvarmes i en gryde.

De hakkede grøntsager tilsættes

og simrer for middel varme 8-10 minutter.

De hakkede hasselnødder tilsættes og retten

simrer yderligere 5 minutter.

Undervejs kan der spædes med anelser af kogende vand, om man synes retten udvikler sig til at blive for tør.

## Tilberedningstid

6 timer med mulighed for at lave meget andet undervejs



# Sildemad med ristet søl og vingetang



Søl tangen er knust med fingrene ud over høstsilden og det ristede vingetang er med som en side snack til at gnave i undervejs.

## Ingredienser

En skive rugbrød  
smør  
en skive ost  
et spejlæg  
filet af fed høstsild  
små kviste af søl og vingetang

## Fremgangsmåde

tangen ristes på brødrister i et par minutter på hver side  
brødet smørres og pålægges en skive ost  
imens er ægget ved at stivne  
spejlægget anrettes på maden  
silden lægges ud over  
og drysses med det fingerknuste, ristede søl

TIPS: Lad gerne retten stå en fem minutter, så søl tangen får lov til at stå og trække lidt af sildelagen. Det mørner hurtigt tangen og folder dens smagspotentiale fuldt ud

## Tilberedningstid

15 minutter

# Sylte på rugbrød med fuldkornssennep og flager af vingetang



Flagerne af vingetang er brugt direkte fra posen. Det er bedre at riste dem på tør pande et par minutter, - ind til de er knasende sprøde at tygge. Ellers kan de være en smule svære at tygge. De erstatter rimeligt godt ristet løg fra pose, især med hensyn til at gøre god gavn af sulemaden.

## **Ingredienser**

En skive rugbrød  
smør  
skiver af grisesylte nok til at dække rugbrødsskiven  
helkornssennep  
flager af vingetang  
bitte lille smule revet peberrod

## **Fremgangsmåde**

Rugbrødet smøres  
skiver sylte skæres og anrettes på brødet  
så meget sennep som man kan li' anrettes ovenpå  
det drysses med flager af vingetang  
og pyntes med stykker af reven peberrod

## **Tilberedningstid**

15-20 minutter

## **Antal personer**

1

# Udvalg af fed fisk med blancherede knopper af blæretang



## Ingredienser

knopper af blæretang  
varmrøget laks  
fede marinerede høstsild  
røget stenbidder  
rugbrød  
smør

## Fremgangsmåde

Man sidder og smør sig de gode fiskemadder med blæretangs knopper, man kan overkomme at spise.

## Tilberedningstid

Et aftenmåltids tid med få forberedelser



# Sildemad med trelags blancheret vingetang



Det særlige ved opskriften er, der er opblødt og blancheret vingetang med i så store stykker det dækker hele rundtenommen af rugbrød

## Ingredienser

Vingetang fra midt på væksten  
1 skive fuldkornsrugbrød  
smør eller grevfedt i anledning af suletiden  
et blødkogt æg  
fuldkornssennep

## Fremgangsmåde

Vingetangen blødes op og blanches til den har en tilpas mørhed men stadigvæk med lidt "tyg" i.  
Imens smøres rugbrødet og ægget koges.  
Det dejlige møre vingetang anrettes oven på rugbrødet i tre, lige store lag.  
Oven på dette anrettes det sild, man bruger, det blødkogte æg skåret i ½ og en pæn klat fuldkornssennep.

## Tilberedningstid

30 minutter

Her ser man hvordan den færdige mad ser ud:



# Hjemmelavet ost med flager af vingetang



## Ingredienser

½ liter yoghurt naturel står i et kaffefilter og drypper af  
snitter af vingetang  
krydderier man ynder + salt af samme slags  
krydderurter i frisk eller tørret form

## Fremgangsmåde

Yoghurten hældes op i kaffefilterposen, så det kan stå og dryppe af.  
Når det er dryppet færdigt af, tilsættes vingetangsskiverne direkte, sammen  
med krydderier og krydderurter

## Tilberedningstid

Reelt 45 minutter tagende i betragtning de timer yoghurten tager om at  
dryppe af er tid, hvor man kan lave noget andet imens

# Ristet purpurhinde der skifter fra brun til grøn mens den svides i olien.



## Ingredienser

purpurhinde stykker af 5 gram pr. person.

Tørrede ananasstykker eller anden tørret frugt.

En olie der kan tåle friturestegningstemperaturer, da det er på denne måde, de nordvestamerikanske kystindianere har fortalt mine venner i Californien, man har spist sin purpurhinde lokalt. Friturestegt sammen med fed fisk.

## Fremgangsmåde

Olien varmes op i gryden.

Purpurhindestykkerne dyppes ned i den hede stegeolie, lige ned og op.

Den tørrede frugt anrettes ved siden af.

TIPS: Pas på ikke at fritere purpurhinden for hårdt.

# Vintersuppe med granuleret Søl



## Ingredienser

En lille rodbede  
en lille gulerod  
en lille persillerod  
lidt grønkål  
lidt god stegeolie  
1 tsk. granulat af søl  
kogende vand

## Fremgangsmåde

Grøntsagerne renses og skæres i småstykker.  
Imens opvarmes den lille stegegryde med det fedtstof i man ynder at bruge.  
De skårne grøntsager lægges i sammen med søl tangen og lidt kogende vand.  
Undervejs tilsættes kogende vand så grøntsagerne er dækket, - lige stikker toppen af hovedet op over vandet.

## Tilberedningstid

5 kvarter

**Antal personer: 1**



På billedet ses den færdige suppe, en portion til én person, der mættede fuldkomment, uanset hvor ringe den så end er i volumen. At blive perfekt mæt af lidt, ligesom japanerne, - det er ik' så ring'. Igen, igen. Det er fantastisk så meget tang kan gøre ved de smage der er i ens andre råvarer i maden. Her er det eneste krydderi og gav en for mig helt ny variant af gode overtoner på de dejlige grønsagers smage.



# Flamsk bøf med granulateret Søl



## Ingredienser

I dette tilfælde var det oksemørbrad, svarende til hvad 2 personer kunne have lavet sig en god bøf ud af. Det blev så bare brugt som en slags gullashkød, det lige så vel kan være.

Til retten bruges så meget ris man tror på, man kan spise. Det kunne også sagtens have været stenaldermaden spelt, vores ældste kornsort med en god, ny renæssance.

Den smule stegeolie man godt kan li' at bruge.

½ stort rødløg

½ porter øl

70 gram koncentreret tomatpuré

1 spsk. sennep

1 spsk. sukker

2½ dl. grøntsagsbouillon

En lille spsk. granuleret søl

## Fremgangsmåde

Kødet man bruger skæres man i mindre stykker.

Imens varmes olien i gryden, løget skæres i småstykker og svitser lidt.

Når løgstykkerne er ved at være møre putter man tomatpuréen ud over, hælder sukkeret på, sennep, grøntsagsbouillon og det granulerede søl.

Det koger lige op engang og sættes så på simretemperatur i den forvarmede ovn til 130 grader i en tre timer, hvor man imellem kan lave alt muligt andet

og sørge for at tilberede risen også, - eller spelten om man vil.  
Søl tangen jævner gryderetten til den helt rigtige konsistens.

## **Tilberedningstid**

Ret lang tid hvor man også har tid til alt muligt andet

**Antal personer: 2**

# Rullepølse på rugbrød med drys af ristet granulat af vingetang



## Ingredienser

1 skive rugbrød  
smør  
2 skiver rullepølse  
1 tsk. vingetangsgranulat  
2 tsk. fuldkornsennep

## Fremgangsmåde

Granulatet af vingetang ristes på en tør, opvarmet pande i 5-6 minutter, til det knaser mellem tænderne som flæskesvær.  
Rugbrødet smørres.  
Skiverne af rullepølse skæres.  
Senneppen anrettes  
og der pyntes med det ristede vingetangsgranulat.

## Tilberedningstid

20 minutter

**Antal personer: 1**

# Gammeldags Revelsben med godt med savtangspulver i sværen og brunkål med sølgranulat



Søl tungen giver kålen en røgagtig saltsmag, mens savtangen mørner stegen meget, uden at det bliver særligt salt. Det går godt til hinanden.

## Ingredienser

En steg Revelsben til 2 personer, dvs. ca. 500 gram  
1 tolvtedel hvidkålshoved  
4 gram tørret dansk savtang  
Salt og peber  
5 gram sukker  
1 spsk. granulat af søl

## Fremgangsmåde

Start med at riste det tørrede savtang og kværn det i kaffemølle eller morter. Det er rimeligt hårdt arbejde, skal jeg hilse og sige, når man kværner de hårdeste ting på en oldnordisk stenalder morter. Altså med håndkraft forstås. Kålen snittes fint og steges i en gryde hvor der er en spsk. søl granulat med. Der er også lige puttet de 5 gram sukker med op i kålgryden.



## Tilberedningstid

2 timer

## Antal personer: 2

Her ses at sværen er god og grundigt gnedet med pulver af 4 gram tørret, ristet savtang ud over salt og peber.



# Ristet, pulveriseret tang på små stykker ristet brød, smurt med hvidløgssmør.



## Ingredienser

Hammergodt frisk brød fra bageren.

Tangpulver man lige har stået og kværnet en 5 gram af, så man også kan bruge af det den næste dag.

Hvidløgssmør eller smør man selv blander med friskpresset hvidløg.

## Fremgangsmåde

Brødet ristes, smøres med hvidløgssmøret og tangpulveret drysses ud over.

Det bedste er når brødene endnu er så varme at smøret smelter og derved gør tangen blødere at tygge.

## Tilberedningstid

25 minutter

## Antal personer: 2

# Rå søl som dagens første måltid



Jeg havde et par år, hvor rå søl fra posen var det eneste, jeg spiste til morgenmad.

Det var rart på den måde ligesom at få indkredset, hvad det specifikt er for nogle goder i fordøjelsen tangarten leverer.

Uanset hvor bombet man er efter den forrige friaftens udskejelser, bliver man inden for en time kanonfrisk i pæren og så sprængfyldt med energi, man nærmest har lyst til at danse. Det mærkværdige er denne virkning sådan set varer hele arbejdsdagen, omend man kan profitere af også at have noget tang med ved eftermiddagsmåltidet.

Det er imidlertid ingen god ide, efter min mening, primært at tage tagen med ind i maden til aftensmåltidet og få det hele dér.

Efter fyraften skal vi helst falde helt ned på jorden. Komme ud af det høje gear og bare rekreere os til at blive klar igen til den næste dags store udfordringer. Det gør man bedst med virkningen af tang en smule på afstand.

**Ingredienser: 10 gram Søl**

## Sild og laksepaté på fuldkornsrugbrød med mos af advocado, feta ost, tangpulver, salt og krydderier



Det er sådan set en lige ud ad landevejen hverdagsmad, hvor der bare lige er puttet passende mængde tangpulver med.  
Noget man kan lave sig i en fart når man har travlt.

### Ingredienser

Skiver af multikernerugbrød  
smør  
laksepaté  
marineret sild  
Cavi-art af bruntang  
blødkogt æg  
1 tsk. tangpulver

## **Fremgangsmåde**

Ved vi ikke allesammen godt hvordan man smører sig en god håndmad? Så er det vel bare også lige at integrere tangen den dag i dét, man gør. Den ene tsk. tangpulver er rørt op i mosen af moden avocado, feta osten, salt og krydderier. Det har godt af at stå og trække lidt så tangen bløder op og ud i maden. Små ti minutter.

## **Tilberedningstid**

Hurtig

## **Antal personer**

1 tsk. tangpulver er fastsat ud fra, der var to personer i måltidet.



# Sidetallerken med rå mængder af egne krydderurter og finthakket søl tang



I sommer mens der var rigeligt med friske krydderurter gjorde jeg forsøg med rigelige mængder af det, sammen med finhakket søl, for at se hvordan det var som en sideret.

Erfaringen var, søl tangen bør hakkes finere end man kan se på billedet, da det ellers helt overskygger smagen af krydderurterne.

I finthakket tilstand går smagen af krydderurter op i en højere enhed med søls smag, der er ret eksotisk.

Man bør forøvrigt ikke bruge salt som krydderi, da søl tangen er saltsmag nok i sig selv.

Man kan selvfølgelig også bruge andre krydderurter end persille. Til sommer vil jeg forsøge at tilføje mælkebøtteblade, skvalderkål, brændenældeskud og hvad godt man iøvrigt kan finde på.

## **Ingredienser**

Kruspersille fra haven

søl tang

kunne være æblecidereddike men det er hvidvinseddike i dette tilfælde

hvidløgsfed

soya

kæmpenatlysolie eller anden god olie

blandingspeber fra kværn

## **Fremgangsmåde**

Persillen renses, topskuddene pilles af stilkene og finhakkes med kniven.

Søl tangen finhakkes, gerne mere end ses på billederne i collagen.

De marinerende ting hældes ud over i de passende mængder og det står og trækker lidt inden spisning.

## **Tilberedningstid**

20 minutter

## **Antal personer**

9

# Madsalat med blomkålstang på bund af skiver af oksesteg fra marsklandet



Det særlige ved denne opskrift ud, over der er rosenkål med og spirer af rosabi er, der er blomkålstang med. Det er første gang, vi her i hjemmet har brugt blomkålstang. Resultatet var et særpræget godt smagende aftensmåltid for konen og jeg, ingen har grund til at skamme sig over at eftergøre i samme eller en eller anden anderledes madsalatform. Behøver bestemt ik' li'e at være den præcist samme opskrift. Blomkålstang hedder også Carragena.

## Ingredienser

5 rosenkålshoveder pr. deltagende i måltidet

2½ ret små gulerødder pr. deltager

1 spsk. rosabispirer eller anden vild krydderurt pr. deltager.

Dressing i passende mængde til deltagerne. I dette tilfælde lavet af kæmpenatlysolie, æbleeddike, friskkværnet karry og lidt lyng og kveller salt. Kunne også gøres lige så godt med alt muligt andet, man ynder.

2 skiver af den gode marsk oksesteg man har til overs fra i går pr. person. Ku' også lige så godt være alt muligt andet, godt kød i mindre portioner.

## Fremgangsmåde

Rosenkålshovederne gøres i stand og mørkoges hen over 10 minutter. De drypper af efter kogning.

gulerødderne skrælles og grovrives.

De 5 gram blomkålstang pr. person blødes op i koldt vand.

Blomkålstangen snittes i dette tilfælde til småstykker. Var man mere fræk kunne man tilsætte det til madsalaten uden snitning. Der er god bid i det.

De vilde spirer skylles og snittes let i stykker.

Dressingens man synes bedst om tilberede, tilbereder man.

De tynde skiver af genbrugskødet varmes 10 minutter ved 180 grader.

## Tilberedningstid

60 minutter

## Antal personer

I dette tilfælde ganget op til 2.



# Brunkål med skiver af oksesteg fra marsklandet



Brunkål er en børnevenlig måde at spise kål. Jeg husker selv fra barnsben, det var rart, der var den der krydrede, gode sødme med ind over, når vi en sjældnen gang fik det om vinteren.

Synes bare det kunne være sjovt at kombinere madæble med brunkål. Æblet tilføjer en god syrlig smag.

Stegen er et forsøg vi har gjort, på at købe oksesteg fra marsken hjem via nettet og få den sat ved døren tidligt om morgenen. Det ku' snildt lade sig gøre, selv om det blev leveret helt fra sjælland og vi bor i jylland.

Der er ingen ildelugtende gasser kommende fra tyktarmen pga. savtangen der er med. Så fordøjer man kålen i stedet for at gære den i tarmen.

## Ingredienser

en ottendedel af et hvidkålshovede pr. 2 personer

4 tsk. sukker

et stort madæble

en smule stegeolie

1 tsk. karry

2 gram tørret Blæretang malet til mel i morter

en okstesteg fra marsklandet, så stor 2 voksne kan spise af den i fire dage.



## **Fremgangsmåde**

Oksestegen tilberedes i vores tilfælde i stegesø. Krydres kun lige med peber, da kødet i sig selv er så smagsrigt og langtidssteger ved 130 grader i ovnen, hvorved det bliver perfekt mørt. Det var ik' det, der stod på stegeopskriften på deklARATIONEN. Der stod noget med 1½ time ved 220 grader. Her i huset foretrækker vi bare langtidsstegning af kød fra marsken.

Hvidkålen skæres i mindre stykker og madæblet skæres fri for kærnehuset og i mindre stykker.

En smule stegeolie varmes i en stegegryde, hvidkål og æblestykker lægges i gryden, sukkeret drysses over og røres rundt og krydderiet tilsættes.

Det tørrede Blæretang ristes knastør en 3-4 minutter, pulveriseres i morter eller kaffemølle og tilsættes direkte. Brunkålen er færdig efter 1½ time.

## **Tilberedningstid**

5 timer, hvor man reelt står over maden i 1 time

## **Antal personer**

2

Her kan man se hvordan det ristede Blæretang ser ud lige inden det bliver kværnet til pulver i morteren.



# Kålsalat, varmrøget makrel og ristet brød med tangsmør



## Ingredienser

Sådan en pakke man køber i sit supermarked, hvor hvidkål og gulerødder er finsnittet, pakket ind i plastic sammen med en lukket bønne med kålsalat dressing.

Helt okay frisk kål.

En varmrøget makrel lige til at genopvarme i ovnen.

Et rigtigt godt stykket toscana brød fra bageren.

Smør.

Søl tang.

Tangpulver.

## **Fremgangsmåde**

Start med at forvarme ovnen til 180 grader, så den er klar, når du er.

Luk posen med søl op og skær en god luns af, beregnet som det er til to personer. Hak søltangen til småstykker.

Luk færdigkålen op og brug så meget af det, du finder passende. Vend samme mængde af dressingen rundt i det, put søl tanget i og rør det godt.

Ind med makrellen i 10 minutter så den er godt genopvarmet.

Skær brødet i småskiver, rist det, smør det med smør og drys tangpulver ud over.

Velbekomme.

## **Tilberedningstid**

40 minutter hvis tangbrødet også er med. Ellers kun 20.

## **Antal personer**

To i dette tilfælde

# Tangkrydret julemad



Måske det vil vise sig tang blot er et krydderi/kosttilskud man bruger sammen med sin gode mad, i stedet for at det er en hovedret... Det gør sig gældende i dette juleaftensmåltid, fremstillet til og spist af 2 personer:

Langtidsstegt andesteg, rødkål med tangpulver og brunede kartofler, pyntet med opblødte, blancerede blæretangsknopper.

## Ingredienser

En and der har gået på friland  
Et kvart økologisk rødkål  
2 snapseglas dansk solbærvin  
4 hele stjerneanis  
5 hele nelliker  
lille spsk. pulver af savtang  
½ tsk. kanel  
2 tsk. akaciehonning  
en lille håndfuld tranebær  
salt  
peber  
stegefedt af en slags



lidt kogende vand  
færdigtkogte kartofler på glas  
20 gram hvid sukker til karamel

## **Fremgangsmåde**

Anden sættes i stegesoen og ovnen ved 130 grader allerede før middag. Så står den og bliver totaltmør hen over eftermiddagen.

En fjerdedel af et rødkålshoved skæres i pæne småstykker.

Hele nelliker og savtang kværnes til pulver.

Stegefedtet varmes op i stegegryden.

Hel stjerneanis tilsættes sammen med kværnet nelliker, savtang og kanel, salt og peber og tranebær.

Skåren rødkål tilsættes sammen med lidt kogende vand.

Det koger lidt op, skrues ned til vågeblus og passer sig selv.

Kartoflerne på glas skylles i koldt vand og varmes i kogende vand.

Sukkeret smelter i en pande, der tilsættes lidt fedtstof, når det er blevet lidt brunt, kartoflerne vendes deri til det bliver brunede kartofler.

Det totalt indtørrede blæretang blødes op hen over eftermiddagen og blanches til sidst en 5 minutter.

Det anrettes først til sidst som pynt på maden.

## **Tilberedningstid**

juleaftensdag, hvor man har masser af god tid til at lave andet imens, selv om man er over maden ind imellem

## **Antal personer: 2**

I julegodterne indgik der pebernødder med savtangspulver med som krydderi. Bliver mere og mere delikate jo længere de ligger.



# Bov af marsklam med rødkål



Jeg afprøver hermed producenterne af marskkøds påstand, at kødet smager så godt i sig selv, der ingen grund er til at krydre det med noget andet. De sublime smagsstoffer skulle angiveligt være fordi, lammene har græsset på strandengurter i marsken og græsarter der opfører sig ligesom tang, i og med de evner at optage næringsstoffer fra kontakt med havvand. Rødkålen ser ud til at være første gang i en juleperiode vi får brugt hele rødkålshovedet, istedet for det ligger og rådner. Der er både frossen blomkålstang i og savtangspulver og der arbejdes videre med virkning af alkoholiseret solbær, knuste nelliker m.m.

## Ingredienser

En lammebov  
lidt mere end et kvart økologisk rødkål  
5 grams knold af frossen blomkålstang  
minikvist af tørret savtang ca. et gram  
5 hele nelliker  
2 snapseglass solbærvin  
½ tsk. kanel  
1 tsk. kvellesalt  
2 tsk. rørsukker

lille håndfuld tørrede tranebær  
olivenolie til stegning

## **Fremgangsmåde**

Lammeboven blev pakket i stegepose og fik 5 timer ved 130 grader i bradepande.

Kålen skæres i småstykker.

Man tager sin frosne klump blomkålstang ud af fryseren og skærer en 5 grams klump af. Det finhakkes umiddelbart derefter.

Savtanget ristes på brødrister i 4 minutter og kværnes i morter sammen med de hele nelliker.

Gryden varmes godt op imens sammen med stegeolien.

Krydderierne tilsættes den hede stegeolie for at vågne op.

Kålen og blomkålstangen tilsættes.

Solbærvinen tilsættes.

Sukkeret kommes i og tranebærene.

Der røres lidt rundt og lader det koge op, hvorefter det passer sig selv på vågeblus, til det er færdigt.

## **Tilberedningstid**

5 timer, hvor man reelt er over maden i 2 timer

## **Antal personer: 2**

Rødkåls eksperimentet var også denne gang en sublim oplevelse. Totalt mørt og velsmagende. Måske en kende for varmende for nogen, pga. peberet og de knuste nelliker. For en voksen imidlertid velgørende. Det er første gang jeg prøver med to slags tang i en rødkål. Umamieffekten, - altså at fremhæve de andre smage uden selv at være smagsmæssigt fremtrædende, - var markant.



Vi er enige om, efter at have smagt marsklammet uden andre krydderier end dets egne fra standengsurterne, dem på landbrugsbedrifterne i marsklandet har fuldkommen ret, når de postulerer, det smager unikt pragtfuldt i sig selv.







Det første billede viser det tørrede, hengemte lilla mynte.

Det andet billede viser det samlede krydderisæt til sovsen og på det tredje ser man genbrug af rester af lammeboven fra strandengen, sammen med kogte kartofler og den færdige sovs.

## **Ingredienser**

Rest af lammebov fra strandeng

kødet smager af strandengurter

kartofler fra en vild mose

vild lilla mynte

et peber hvor der er små tørrede hvidløgsstykker med lidt kvellesalt

1 tsk. tørrede, halvknuste brændenælder

kogende vand og

overskydende fedt fra lammestegen

## **Fremgangsmåde**

Krydderierne gøres klar. Der er ingen tang med i dag. Det viste sig nemlig i går, lammekødet med strandengurter er ernæringsbooster nok i sig selv. Det afprøves så igen idag og virkede fortræffeligt.

De males i stenmorteren de der krydderier.

Ku' man måske også godt lade være med, men en smule stenaldermand med ind over ka' vel også gå an.

Kartofterne skrælles og sættes til kogning.

Lammekødet genopvarmes nænsomt i ovn, - dvs. ved 130 grader i en ½ time.

Sovsen startes med en smule lammesky i hed gryde, hvor krydderierne lige ristes lidt inden kogende vand tilsættes. Der tilsættes lidt mere kogende vand under vejs og jævnes til sidst med ens sovsejævner.

## Tilberedningstid

5 kvarter

## Antal personer: 2

Her ses så hele krydderisættet inden det blev kværnet i morteren:



## Lam opdrættet på strandengurt, kompot med revlingebær og blåbær, kålsalat og kartofler med tranebærsovs



Der er heller ikke noget tang med i i dag. Bare fordi lammekød fra marsklandet med alle dets strandengurter gør tricket lige så godt. De vilde nordiske bær, revling, blåbær og tranebær, gav en ekstemt lang, god eftersmag. Det hjalp sikkert også lidt på sovsen, der var et snapseglass med af en Skippers bitter, man skal sejle til Holland for at købe ind. Den er alt for sød til at drikke ren, men hammergod at bruge i en sovs.

### Ingredienser

Den lille rest af en lammebov fra marsklandet man har, opdrættet på strandengurter.

Kartofler nok til at man tror på man kan spise dem. Skælles og koges naturligvis.

Hele hvidløgssfed der varmes sammen med kødet og bliver møre i den tid det tar'.

Revlingekompot fra Hr. Skov sammen med blåbær, han også har sanket på heden og velvilligt sælger af.



Hel koriander, hel fennikel, hel rød peber, nigellafrø som det stærke sammen med lidt hammergod karry af egen kværn og noget røget sydesalt fra Nordens Køkken.

En rest fra tidligere på dagen af Nordisk coleslaw, med en særdeles delikat dressing af bl.a. ramsløg og iøvrigt med en eftersmag som om der er røgsalt i det.

## Fremgangsmåde

Kartoflerne skrælles og koges.

Krydderierne og tranebærene smides ned i det varme olie og drammen af Skippers Bitter pøttes oven i, så det lige rister inden der hældes lidt kogende vand på. Det jævnes til sidst med den jævningsform man bruger i sin bedrift.

Kødet skæres i skiver og varmer i ovnen ved 130 grader i en ½ time sammen med hvidløgsfedene med skal på, der på den måde bliver møre nok.

Revlingekompotten med blåbær portionsanrettes i en lille skål.

Den nordiske coleslaw tages ud af køleskabet så den lige når at blive temperet.

## Tilberedningstid

5 kvarter

## Antal personer

2



# Vintergrønsagssuppe på hummer fond



Alt i dette måltid ligger inden for konceptet af Ny Nordisk Hverdagsmad, selv om det er lavet i et jævnt, dansk køkken, hvem som helst kan gøre nemt efter. Kunne det blive sådan, at en hvilken som helst hverdagsaften efterlader en med lige så gode nynordiske smagsindtryk som at spise på NOMA, så gjorde det vel egentlig ingen ting andet end godt... Det kunne endda være, vi kunne eksportere råvarerne til handelspartnerne og på dén måde medvirke til genrejsningen af en supersund madkultur.

## Ingredienser

fond af hummer  
pastinak  
gulerod  
løg  
porre  
brød med frø og kerner  
hjemmelavet hvidløgssmør med kvellesalt, lyng fra hede og malede granskud og enebær



caviart med chilismag  
rosa peber  
hel fennikel  
timian  
nordisk tangpulver  
tørrede brændenældetopskud  
fløde

## Fremgangsmåde

Fonden varmes op mens grønsagerne sættes i stand og samtidig varmes ovnen op til at riste brødet.

Det rosa peber, den hele fennikel, timian, nordisk tangpulver og tørrede, let knuste brændenældetopskud sammensættes imens i en lille skål og noget vand sættes over til at koge.

De skårne grønsager kommes op i fonden og krydderierne tilsættes. Efter lidt tid hældes der lidt kogende vand på, så grønsagerne lige er dækket.

Imens tilberedes hvidsløgssmørret ved med et køkkenredskab at massere det knuste hvidløg og salturt/grannåleskud/enebær saltet ind i smørret.

Brødet skæres i passende skiver og caviarten tages ud af køleskabet, så den når at blive bare lidt temperet.

Den sidste tid suppen simrer er der fløden med.

## Tilberedningstid

1 time

## Antal personer

2



Caviarten der blev brugt til at smørre på noget af det ristede korn- og kærnebrød, hvor der også var hvidløgssmør med:



Billede af kvellesaltet med pulveriserede granskud og lyng, der ved gave var bragt ind i husholdningen.



Måltidet som det ser ud i serveret tilstand:



## Rødkålssalat med enokisvampe, flæsk og multikærnebrød



Det her er at hoppe ud på det dybe vand, hvor man ik' ved om man kan bunde, med mindre man kan svømme eller har en redningsvest på. Det smagte uhyrligt, afsindigt godt og var sådan set bare inspireret af min kokkekollega Kenneth, der forleden serverede finsnittet hvidkål, krydret med kanel og bitte små appelsinstykker.

Hold da lige op hvad det nye, nordiske køkken kan gøre ved hverdagsmaden, der rykker smagsmæssigt. Man bliver fuldkomment kulret af det og ka' slet ik' gi' slip igen. Man bliver nærmest helt NOMAsk af det: Ny Nordisk Mad, der bygger på smagsmæssigt, hævdvundne oldnordiske principper.

Det sjove ved den her opskrift var så også at prøve på at lege med rå enokisvampe. En ting vi har helt lokalt, let tilgængeligt.

### Ingredienser

Det er sådan set uhyre simpelt.

Man bruger resten af det økologiske rødkålshovede, man havde købt i anledning af julen.

Man ta'r sig også lige noget røget flæsk til stegning, man tror på, antallet af personer i måltidet kan spise.



Nogle få hoveder enokisvampe, ca. 10 pr. person.  
En ottendedel økologisk rødkålshovede til 2 personer.  
Krydder til marinaden af olie og eddike bestående af 1 tsk. kanel, 1 tsk. rosépeber, ½ tsk. nordisk tangpulver, ti vrid friskkværnet peber (min kones udtryk)  
godt, nybagt multikernebrød  
Små stykker af friskpillet mandarin.  
Et godt stykke multikærnebrød.  
Bagte valnødder fra Hr. Skov.

## **Fremgangsmåde**

Snit rødkålen i bitte ganske små stykker.  
Bland krydderierne sammen i et marinadeglas med olien og eddiken.  
Steg det røgede flæsk på oldnordisk manér, dvs. som man plejer at gøre.  
Enokisvampehovederne klippes forsigtigt af med en grovsaks og anrettes som pynt oven på salaten.  
Det er ret nemt at pille en mandarin og skære den i småstykker.  
Multikærnebrødet ristes bare i ovnen imens og skæres i småstykker inden måltidet.

## **Tilberedningstid**

1 time

## **Antal personer**

2



# Dobbelt spejlæg på rugbrød med søsalat, søl, purpurhinde og krydderier.



Den her Ny Nordiske Morgenmad er godt nok lige en ting, man kan få et kick af til at komme godt fra start meget tidligt på morgenstunden, på en dag, man lige som alle andre dage skal overvinde utallige, uventede udfordringer. Get going man, fight and win. Yes, you can, siger tungen til én, velanbragt i maven.

## Ingredienser

1 rundtom rugbrød

2 rå æg fra landbutikken

Et ganske pænt skvæt af tørret purpurhinde, søsalat og søl blanding fra sin nærmeste, jyske købmand, der handler med dén ting

rosépeber ca. 2 tsk. fulde

røgsalt fra Nordens Køkken hvor der er kveller i og tørrede lyngblomster

en slags peber der kommer længere væk fra end adgangen til paradiset have.

Så overholder det nok ikke co2 princippet så godt. Til gengæld smager det ad helvede til godt.

## Fremgangsmåde

Man laver det sådan set bare lige i et ruf fordi man er stået tidligt op og er sulten og skal ha' sig noget ordentlig næring i en fart.

## Tilberedningstid

10 minutter

## Antal personer

1

## Rugbrød med laksepaté og halve æg med salat.



Salaten består bl.a. af vilde urter, såsom mælkebøtteblade og finskåren, opblødt fingertang. Blomsterne på ægget er skvalderkålblomster og de små, grønne stykker er noget af det finskårne fingertang.

## **Ingredienser**

Et stykke rugbrød  
smør  
2 skiver paté af laks  
et blødkogt æg delt i 2  
skvalderkålblomster  
3 cm. tørret fingertang  
1 håndfuld mælkebøtteblade  
en lille gulerod  
så meget rucola man kan have mellem to fingre  
4 radiser  
dressing af olie og eddike med kværnet røgsalt, nigella, fennikelfrø og  
lyngblomster

## **Fremgangsmåde**

Rugbrødet smørres og anrettes med paté, æg og pynt.  
Dressingen blandes sammen og salaten sættes i stand

## **Tilberedningstid**

25 minutter

## **Antal personer**

1

# Purpurhindepasta (Laverbread) på ostemad med pynt af blomskålstang



Såmænd også bare også en anden god overlevende vikingetradition siden jernalderen, lige som kød fra marsklam, der er opretholdt i England, men lige så godt kan laves herhjemme igen v.h.a. egne ressourcer, endnu tilgængelige.

Råproduktet er purpurhinde, høstet efter den første frost. Det kan man nemt koge sig en purpurhindepasta af, det er lækkert at bruge på morgen- og frokostmad. På engelsk hedder det laverbread. Det lyder lidt som jeg laver brød og anretter det på rugbrød og pynter med tørret, dansk blomkålstang. Men det er jo noget værre vrøvlesnak. Det er sådan set bare laverbread, lige til at komme i nærheden af, nemt og behændigt. Det produceres i Wales og er til at købe hjem på internettet.

## Ingredienser

Laverbread fra konservesdåse i anledning af, man ik' li'e har høstet sin egen modne purpurhinde.  
Osteskiver, smør og multikernebrød.  
Tørret dansk blomkålstang som pynt.  
Humus.

## **Fremgangsmåde**

Rugbrødet smørres og anrettes med humus, ost og laverbread

## **Tilberedningstid**

15 minutter

## **Antal personer**

1



# Müesligrød med blomkålstang og tykmælk



Müesligrøden fremstilles efter traditionel opskrift. Det eneste nye er, der puttes rengjort, finskåret blomkålstang i den. Det gør nærmest grøden lidt buddingagtig, da blomkålstang traditionelt var dét, man brugte til at lave sig en budding af på mælkeprodukter. Du kommer op i en smagssfære, du godt kan huske, men alligevel ikke troede, du kendte så godt.

## Ingredienser

en del müesli  
to dele vand  
lidt blåbær eller andre bær  
en 3 grams knold frossen blomkålstang  
2 tsk. sukker

## Fremgangsmåde

Blomkålstanget renses i koldt vand og finskæres. Müesli og vand måles af og op i gryden. Sukker, bær og blomkålstanget i.

## Tilberedningstid

30 minutter

## Antal personer

1

# Æbleflæsk med blåbær med i æblerne



Det er sådan set lige som man plejer at lave sin æbleflæsk. Det var bare dét, jeg stod der og havde nogle blåbær til overs, det var godt at få brugt før de blev dårlige. Det smagte sådan set ganske fortrinligt. Gav mere syrlighed på blåbærs måde og gav en rød farve til æblemosen, der på den måde mere kom til at minde om en frugtmos, der klædte den gode flæskesmag vældigt.

## **Ingredienser**

Stegeflæsk

madæbler

en lille håndfuld friske blåbær

8 vrid karry fra kværn, ½ tsk salt, 1 tsk. timian, en kvart tsk. nordisk tangpulver og en ½ tsk. hel fennikel

rugbrødsskiver

## **Fremgangsmåde**

æblerne gøres i stand

lidt stegeolie varmes op sammen med krydderierne

læderhuden og fedtlaget skæres af flæsket

æblemosen simrer til det er udkogt og flæsket er blevet godt gyldent

## **Tilberedningstid**

45 minutter

## **Antal personer**

2

# Hummersuppe med krabbekød, kålrabi og jordskokker med tilbehør af ristet brød med kryddersmør



Det særlige ved suppen er, der er hjemmedyrkede, friskhøstede jordskokker med fra en havemuld der er næringsberiget med tang. En slags andengenerationsmåde at bruge tang i maden, hvorfor der så heller ikke er anden tang med. Selv efter at have simret med en time var der stadigvæk bid i skiverne af jordskok, der har en let, saltagtig smag.

## Ingredienser

420 gram hummersuppe  
120 gram krabbekød

80 gram kålrabi  
150 gram jordkokker  
groft brød til at riste  
smør  
tørret brændenælde  
2 fed hvidløg  
lille tsk. røgsalt  
6 vrid fempeber fra kværn  
lidt safran til pynt

## **Fremgangsmåde**

Hummersuppen hældes op i gryden, der sættes på svagt blus, så suppen ikke kommer over kogepunktet.

Grønsager sættes i stand. Kålrabien rives på det groveste jern, mens jordkokkerne halveres og skæres til 2-3 mm tynde skiver. Op i gryden med grønsagerne. Krabbekøddet tilsættes.

I en lille glasskål moses 10 gram smør med hvidløget og krydderierne.

Man smører selv brødet ved bordet.

Lidt safran drysses ud over suppen efter den er portionsanrettet.

## **Tilberedningstid**

5 kvarter

## **Antal personer**

2



# Kippers på fedtsmurt rugbrød med friteret, krydret blomkålstang



Når man har vejrligsferie i anledning af den nu midlertidigt overståede, nordeuropæiske fimbuls vinter, kan det hende man vågner kl. 4.45 og er umådeligt sulten. Da kan jeg godt finde på at lave mig sådan en mad her. Det er Kippers i olie på multikærnebrød, smurt med fedt fra sidste flæskestegning, anrettet med i grisefedt friturestegt blomkålstang, hvor der også er nogle rigtigt pebrende krydderier med. På grund af ferietiden tillod jeg mig at krydre måltidet med en af det nordiske køkkens bedste kryddersnapse: Rigas Balzams.

## Ingredienser

Kippers i olie  
multikærnerugbrød  
fedt fra gris  
blomkålstang  
røgsalt  
rosa peber  
paradispeber  
Rigas Balzams

## Fremgangsmåde

panden varmes op  
fedtet smides op i  
dåsen med kippers åbnes  
stykkerne pilles over i en keramisk skål for at forhindre tindåsen i at udlede skadelige stoffer  
krydderierne smides i fedtet til at riste lidt  
blomkålstangstykket skæres af den frosne klump  
tør lynhurtigt op i koldt postevand og de kedelige ting drysser fra  
det rensede blomkålstang fritteres i krydderfedtet  
multikærnerugbrøddet smørres med grisefedtet  
kippers anrettes på rugbrøddet  
og til sidst anrettes det friturestegte blomkålstang oven på og en dram Rigas Balzams skænkes.  
Det kan godt lige gå an en hammertidlig feriejanuarmorgen...

## Tilberedningstid

25 minutter

## Antal personer

1

# Gryderet med kronvildt i brun rødvinsauce med vildmosekartofler



Man kan smage på vildtkødet at kronvildtet har græsset vilde urter i den danske vildmark. Disse urter har en så ernæringsmæssig god kvalitet, det i sig selv gør det ud for et godt oldnordisk måltid. Derfor er der ingen tang med i dag. Et ganske provokerende synspunkt måske. Men PAS PÅ med at få for meget af det gode og det her er altså også godt.

Jeg nøjes jeg med at sige, det er kronvildt, skud af en dansk jæger i vildmarken og oven i købet parteret og skåret ud så konen og jeg lige kunne gå hjem og bruge det, ovenikøbet købt i et lokalt supermarked. Jamen!!! Er det ikke vildt dyrt? Næh... Sådan set ikke. Det er bare lige til at gå til om man vil gøre noget godt for sig selv, der er bedre end ellers. Det kan jo godt være en fordel. Mere økologisk bliver det nok ikke.

Kartoflerne er vildmosekartofler af nordjysk oprindelse. Det smagte alt sammen vildt godt, og der er noget til overs af kronvildtgryden, konen nyder til sin aftensmad i morgen, hvor hun lige koger sig lidt mere vild kartoffel. Så er der heller ingen spild til overs.

## **Ingredienser**

2 spsk dansk rapsolie, 2 tsk let knuste topskud af brændenælde, 1 tsk røgsalt, 5 vrid fempeber fra kværn, 400 g kronvildt i småstykker, en kop porterøl, en rigtig god sovs man selv fremstiller på sin helt egen måde i bedriften, der gerne må være en omend bare lillebitte smule hemmelig, - håber jeg da. 6 halvstore vildmosekartofler.

## **Fremgangsmåde**

Op i gryden med rapsolien og varme op til brunetemperatur, i med krydderierne når varmen begynder at være der, riste kødet lidt så det bruner en smule, op med koppen af porterøl og med lidt kogende vand. Så står det og simrer færdigt.

Kartoflerne skrælles og sættes til at koge, så de er møre når gryderetten er færdig.

## **Tilberedningstid**

2 timer hvor man også har tid til ret meget andet imens

## **Antal personer**

2

# Søsalat på halve tomater flankeret af søl



Det er en meget enkel morgenmad. Søl tanget er råt fra posen som det egner sig bedst og søsalaten er blødt op i vand, for at fjerne noget af den ellers ret bitre smag. Denne reduktion af bitterheden sker lige så hurtigt som det lader sig gøre at sætte tomaterne i stand.

## Ingredienser

6 blommetomater  
6 gram søl tang  
4 gram tørret søsalat

## Fremgangsmåde

Tomaterne halveres mens søsalaten opblødes.  
Søsalaten anrettes oven på tomaterne.  
Søl tanget lægges i en skive rundt om.



## Tilberedningstid

10 minutter

## Antal personer

2

## Rødfisk med vingetang, sovs og kartofler



Det særlige ved retten er nok at rødfisken er dampet, i stedet for at være stegt på pande og at der bruges vingetang sammen med. Fisken var lige tilpas mør uden at være for blød.

## Ingredienser

400 gram rødfisk.

Et fiskekrydderi med fennikel, chilepeber, safran og dild. 15 vrid fra kværn.

1 tsk. havsalt.

Sovs og kartofler som antallet af personer kan spise, i dette tilfælde 2.

## Fremgangsmåde

Kartoflerne og sovsen blev fremstillet som man iverdigt ville have gjort det. Ovn, der i dette tilfælde er ret gammeldags, blev imens varmet op til 220 grader med bunden af bradepanden dækket med 2 cm vand. 7 minutter før sovs og kartofler var klar fik fisken 6 minutters damp. Det var nok.

## Tilberedningstid

1 time

## Antal personer

2

## Groft brød med blødkogte æg, sort cavi-art, hvidløgsskiver og ingefær



Maden er lavet på en influenzadag i håb om at kunne gå på arbejde og alligevel være frisk nok. Det lykkedes i rimelig udstrækning.

## Ingredienser

Det er krasse ingredienser da to hvidløgsskiver er skåret rå i skiver og 2 gram ingefær er friskrevet ud over det smurte brød.

2 blødkogte æg.

Så meget caviart det var muligt at anrette oven på uden at fylde for meget.

## Fremgangsmåde

Brødet smøres og anrettes med hvidløgsskiver og friskreven ingefær. Derpå anrettes de to æg i halveret tilstand og til sidst anrettes caviarten.

## Tilberedningstid

15 minutter

## Antal personer

1

## Rå søl tang sammen med ostebolle



Det særlige ved retten er nok at søl tanget bliver spist sammen med 1½ bolle med ost.

## Ingredienser

6 gram søl tang.

1½ grovbolle.

Smør og osteskiver.

## Fremgangsmåde

Bollestykkerne smøres og anrettes med ost.  
På tallerkenen anrettes søl tanget rådt fra pose og det spises.

## Tilberedningstid

10 minutter

## Antal personer

1

# Chokolade karamelliseret multikærnerugbrød med topping af til chips ristet blomkålstang



Det kan være, det er en sjov variant at bruge fuldkornsrugbrød sammen med mørk, flydende chokolade og chips af blomkålstang, der er sprødristet i fedt fra dyr.

Desserten er ikke lige en man sluger men sidder og tygger længe over, mens man undrer sig velbehageligt over smagene.

## Ingredienser

½ rundtom multikærnerugbrød  
20 gram 70%'s mørk chokolade  
6 gram frossen blomkålstang  
fedt nok fra sidste stegning af flæsk

## Fremgangsmåde

Rugbrødsskiven ristes så den bliver sprød. Kan tage længere eller kortere tid, alt efter det rugbrød man bruger.

Skiven skæres i tern der er 1x1 cm på hver led.

Blomkålstangen blødes op så lynhurtigt det sker i koldt vand og drypper lige det værste væde fra. Imens er grisefedt varmet på en velvarm pande, hvor blomkålstangen puttes op i, så det kan riste sig sprødt hvilket tager mellem 7 og 10 minutter, afhængig af smagsprøver undervejs.

Chokoladen smides op i panden, smelter hurtigt og deri vendes de ristede rugbrødsstykker. De hældes af panden og tørrer lidt på anretningsfadet, hvor de i indtørringsprocessen anrettes med det chipsagtige blomkålstang.

## Tilberedningstid

45 minutter

## Antal personer

i dette tilfælde 1,



# Kippers på rugbrød med et kraftigt lag af tørristede flager af vingetang



Nå ja. Efter sådan et lille aftensmåltid kan man jo godt vågne og være hammersulten. Det er der heldigvis råd for. Den her kippersmad med solidt lag af tørristet vingetangsflager kunne ihvertfald gøre noget ved det. Jeg blev f.eks. ganske passende mæt en uhyrlig tidlig søndag morgen.

## Ingredienser

En skive rugbrød.  
Et nymodens smøreprødt.  
Lidt kippers der er til overs, gemt i køleskabet.  
En spsk. flager af vingetang.

## Fremgangsmåde

Flagerne af vingetang ristes på glohed pande mens brødet smørres og anrettes med kippers. Der ud over drysses det ristede vingetang.

## Tilberedningstid

10 minutter

## Antal personer

1

## Alternativ til æbleflæsk



Maden er meget simpel. Den er sådan set lige til at gå til at lave, om blot man har en slags søsalat tilstede i bedriftens husholdningsgemmer, hvor man har sig en sammenblanding af søl, søsalat og purpurhinde.

## Ingredienser

En skive rugbrød med gode kærner i.

Smørefedt af en slags til brødet.

Koldpresset rapsolie til stegegyryden.

Et lille madæble.

En blommetomat.

krydder af brændenælde, røgsalt, lidt peber og hele fennikel frø.

Så meget blanding af søsalat, purpurhinde og søl man kan have mellem de samlede yderste fingerspidser af tre omgange.  
Et rått æg til at slå i gryden for at gøre det til spejlæg.

## **Fremgangsmåde**

Gør æblet fri for sit kærnehus og eventuelle uhumskheder.

Gør det samme med blommetomaten.

Varm imens stegepanden, der lige så meget er en gryde med låg.

Op i den varme pande med ca. en spsk. rapsolie.

Rist de nævnte krydderier lidt deri.

Op med de skårne æblestykker og tomaten.

Steg lidt og så op med tangsalatingredienserne. Derefter røres jævnlige, så ingenting brænder på.

Når æblerne begynder at mørne knækkes ægget ud over panden så hviden og blommen spejler sig tilpas stift.

Man kan også drikke det med saftevand, postevand, eller andet. Det er nok bare mig der godt kan lide en god øl.

## **Tilberedningstid**

25 minutter

## **Antal personer**

1

(Åh ja. Sådan kan vores alle sammens Bedstemor Hav og jeg føre lange samtaler med hinanden dagligt i årevis)... Hvad??? Kan man personligt tale med det oldnordiske, urmoderlige element, der oprindeligt gjorde os homo sapienske? Tjah... Åbenbart. Hun holder ingen dør lukket for nogen.

# Spejlæg med rødkål og vilde urter



Det særlige ved opskriften er, den er tilegnet min kære storesøster Bitten, der fylder år i dag. Jeg ville have lavet retten til dig, havde jeg været tilstede, Bitten, og kunne få lov at være kok for en dag.

## Ingredienser

- 1 spsk. koldpresset rapsolie
- ½ rødløg
- 2 landæg
- 6 tsk. mørnet rødkål
- 1 spsk. finskåret blanding af søsalat, purpurhinde og søl
- 10 vrid peber fra kværn
- 10 vrid vikingerøgsalt fra kværn
- 1 spsk. tørrede brændenældetopskud
- 1 skive multikernerugbrød
- smørefedt fra gris
- 1 skive moden ost

## **Fremgangsmåde**

Olien varmes og det skårne rødløg ristes blødt deri. Æggene slås ud over. Rødkålen smides ud over og krydderier og urter tilsættes. Imens smøres rugbrødet med fedtet og osteskiven skæres af

## **Tilberedningstid**

15 minutter

## **Antal personer**

1



# Rugbrød med laksepaté, rødkål og spirende hvidløg



Morgenmaden er smurt på en mørk, nordisk vintermorgen med "skruk" i struben, i håb om at blive fit for fight til arbejde i stedet for at ligge underdrejet. Hvidløget længes vist lige så meget efter forår som os andre, siden det spirer. Drysset øverst på maden er en blanding af finskåren purpurhinde, søsalat og søl.

## Ingredienser

1 skive multikernerugbrød

smør

3 skiver laksepaté

4 tsk. mørnet rødkål

et spirende hvidløgsfed skåret to gange igennem på langs så spiren kan stritte i vejret

2 tsk blanding af purpurhinde, søl og søsalat

## Fremgangsmåde

Rugbrødet smørres og anrettes med laksepatéen, rødkålen, hvidløget og tangdrysset.

## **Tilberedningstid**

10 minutter

## **Antal personer**

1

# Syltet laks med kartofler og tangsovs



Eddike/saltsyltning af fisk er en delikat måde at spise det på for mennesker der bryder sig om den traditionelle silderet, stegte, eddikemarinerede sild. Det er første gang vi selv smager det i laksevarianten. Det var rigtig lækkert. Kartofflerne er friske og faste selv om det er længe siden høst. Der er vilde urter i sovsen, herunder ristet, pulveriseret blæretang.

## Ingredienser

300 gram udskårne laksestykker  
8 mellemstore kartofler  
1 spsk. koldpresset rapsolie, 2 gram tørret blæretang, 2 tsk. røgsalt, 1 spsk. tørret timian, 1 tsk. anisfrø  
3 dl. kogende vand  
jævning

## Fremgangsmåde

Laksen syltes dagen før den skal spises. Det har godt af at stå og trække i lagen natten over i køleskabet. Der er mange måder at lave en lage på. Grundingredienserne er en eddike, man ynder, sukker i mængder man synes er tilladeligt og hvad man kan finde på at bruge af krydderier. Lagen koges op og hældes ud over laksestykkerne. De trækker i lagen natten over.

Næste morgen hældes lagen fra fisken, koges op igen og hældes tilbage til fisken, der så står og trækker indtil om aftenen.

Katoflerne skrælles og koges møre.

Blæretangen ristes og kværnes i morter sammen med de øvrige krydderier. Krydderiblandingen bruges som grundlag for sovsen. Olien varmes op i en gryde, krydderierne ristes lidt i olien inden der tilsættes et par deciliter kogende vand. Sovsen jævnes med hvad man har af jævningsmiddel, der er velegnet, f.eks. kartoffelmel.

## **Tilberedningstid**

Det er mad der fordrer et liv, hvor man har tid til at prioritere en lang tilberedningstid. Reelt er det ikke mere end et par timers arbejde, vi taler om, der kan passes ind mellem alt muligt andet, man også har for.

## **Antal personer**

2

# Spejlæg med søsalat, søl og purpurhinde på rugbrødsmad med fedt og ost



Det særlige er, at det fotografisk set er smukt at se på, at tangen ligger i den endnu ikke stivnede æggehvite og er hel tydelig at se med øjnene. Senere forsvandt synet i den stivnede, hvide æggemasse.

## Ingredienser

et stykke rugbrød

smørrefedt

2 rå landæg

en stor spsk. blanding af tørret søl, søsalat og purpurhinde

lidt rapsolie til at stege spejlægget i

krydder efter ønske. Tørrede brændenælder, røgsalt, sølsalt, - hvad man nu har for hånden. Snart bliver det frisk ramsløg, - men det afventer endnu at madam frost slipper sit tunge tag over landet.

## Fremgangsmåde

rugbrødet smørres og anrettes med ost imens spejlægget steger færdigt.



## Tilberedningstid

15 minutter

## Antal personer

1

# Hverdagsrødkål med blæretang



Vi kan godt lide at bruge rødkål fra glas i hverdags rugbrødsmitterne. Den er bare lige lidt mere sød end vi synes er godt nok. Prøver derfor med en hjemmelavet hverdagsrødkål, hvor der så også, ud over andre utraditionelle ingredienser, er blæretang med.

## Ingredienser

Et økologisk rødkål, ca. 700 gram  
6 gram tørret blæretang  
1 tsk. sydesalt røget med enebær, lyng og grannåle  
1 stor tsk tørrede brændenælder  
1 stor tsk tørret timian  
½ tsk anisfrø  
15 vrid peber fra kværn  
1 spsk pulveriset, finsk havtorn  
2 spsk fedt fra flæskestegning til overs  
1 stort rødløg  
½ dl multifrugtjuice med gulerod  
½ dl æblecidereddike  
3 spsk ahornsirup  
2 tsk. atamon til skylning af glas +  
2 tsk. atamon til konservering af kålen

## Fremgangsmåde

Rødkålen halveres og al stok skæres fri  
blæretangen ristes i 4 minutter på brødrister og kværnes sammen med krydderierne  
fedtet varmes op i gryden  
krydderierne ristes lidt i fedtet  
mens rødløget pilles og skæres i småstykker  
det skårne rødløg ristes i olie/krydderiblandingen  
hvorefter kålen tilsættes og ristes lidt  
inden der tilsættes juicen, æblecidereddiken og ahornsiruppen  
efter de sidste ingredienser er tilsat og kommet i kog skrues der ned til vågeblus, hvor det står og passer sig selv i timer, og man ser til det engang imellem og smager efter hvor mørnet kålen er blevet

## Tilberedningstid

3 timer

## Antal personer

nok til 2 i flere dage

# Flækærtepostej med tang



Postejen kan ses som et forsøg på at fremstille en nordisk hummus. Der er anvendt fire forskellige slags tang i beherskede mængder og der indgår pulveriseret havtorn fra Finland.

En af gangene vi spiste af det, viste det sig, det smager godt sammen med moden ost. En anden gang viste det sig, det ingen god ide er at spise det sammen med røget, skiveskåren pålægskød. Så forsvinder den meget karakteriske smag en hel del. Smagsprøver uddelt på arbejde fik kommentaren. Ummm... Det smager af meget. Og eftersmagen er langvarig. Helt op til 10 minutter.

## Ingredienser

100 g flækærter  
1 tsk sydesalt  
1 stort hvidløgsfed  
½ rødløg (i mangel af kraftfulde krydderurter)  
3 spsk koldpresset rapsolie  
2 spsk pulveriseret finsk havtorn  
1 spsk granulat af søl, søsalat og purpurhinde  
1 spsk tørrede, knuste brændenælder  
2 tsk fennikelfrø  
1 lille tsk gastrik med blæretang  
15 vrid peber fra kværn  
6 spsk af kogevandet  
sølsalt

## Fremgangsmåde

Der er for tiden en debat, om det nødvendigvis skal blive ved med at være sådan, at man udbløder bælgfrugter natten over. Da jeg satte flækærterne i blød skummede vandet meget og blev temmeligt snavset. Jeg blev med halve timers mellemrum ved med at udskifte vandet indtil det til sidst evnede at opretholde at være helt klart. Besluttede mig også for, at lade ærterne forblive i opblødningsvandet natten over. Bare for at være på den sikre side.

Gastriken er et lille kapitel for sig selv. Har ikke tidligere kendt til det, men er blevet opmærksom på det takket være OPUS kokkene. Inspirationskilden til at lave det selv har jeg fundet på Claus Meyers hjemmeside

Efter at have karamelliseret de 100 gram sukker kom jeg 3,5 g pulveriseret blæretang i, inden jeg tilføjede 1,25 dl balsamisk eddike. Tanken var, at blæretang i sig selv virker smagsforbedrende og derfor måske kunne ophøje gastrikkens tilsvarende virkning.

De opblødte flækærter blev kogt i en ½ liter frisk vand tilsat teskefulden af sydesalt.

Som anbefalet var ½ time nok til at gøre dem helt møre.

Imens skar jeg det ½ rødløg i småstykker.

Så det hele op i blenderen og tryk på kværn.

Det viste sig gavnligt at tilsætte 6 spsk af kogevandet og tilføje en lille tsk sølsalt.

## Tilberedningstid

12 timer hvor den reelle arbejdstid er ca. 1½ time inklusiv opvask

## Antal personer

Vi har været tre personer om at spise af det over en uge.



# Æggemad med vingetang på rugbrød med flækærtepesto



Nogle kalder det raw og vil gerne have mere = rawandmore. I deres terminologi hedder denne tang Wakame. Her på den første morgen i sommertiden lavede jeg mig en æggemad med granulat af vingetang på. Det hedder det på dansk, selv om det i dette tilfælde kommer fra Frankrig. Jeg synes, det er flot som morgensolen skinner igennem på denne dejlige forårsdag. Mere tang ind over? Ja tak.

## Ingredienser

En skive fuldkornsrugbrød  
smørelse bestående af flækærtepesto  
en spsk tørret brændenælde  
2 rå æg fra landkøbmanden  
2 spsk granulat af vingetang  
1 tsk nordisk sydesalt røget med gran  
½ rødløg  
10 vrid peber fra kværn  
lidt koldpresset rapsolie til at stege i



## **Fremgangsmåde**

på den opvarmede pande ristes det skårne rødløg  
brændenælden blandes i imens  
æggene slås ud i en skål og hældes på, når løget er lettere mørt  
granulatet af vingetang strøs ud over med let hånd  
salt og peber tilsættes  
det rister ind til æggene er stivnede  
imens smøres rugbrødet med flækærtepestoen  
spejlægget anrettes oven på  
det stilles frem i skæret af den opstigende sol  
og spises med fornøjelse, bare fordi foråret kommer nu

## **Tilberedningstid**

25 minutter

## **Antal personer**

1

# Dyrlægens natmad med tang



Det er ved at blive almindeligt på min arbejdsplads, hvor små hundrede mennesker dagligt bespises, at en af valgmulighederne i salatbaren er, man kan tage sig noget mørt tang. Således fik jeg i dag lyst til at lave mig denne mad, baseret på ingredienserne til dyrlægens natmad og så det tang vi havde mulighed for at få (Opblødt Arame)

## Ingredienser

Det er vist godt nok beskrevet oven for og fremgår rimeligt tydeligt af billedet

## Fremgangsmåde

dito

## Tilberedningstid

2½ minut



## **Kammuslinger med klørtang og bacon**



Har det været sommer uden man har grillet noget mad på gløder? Ikke i vores univers. Opskriften er efter inspiration af min datter, der netop har været hjemme på sommerbesøg. Vi har så tilføjet at kammuslingerne er rullet i tørret, kværnet langfrugtet klørtang inden de blev rullet ind i bacon. Det var særdeles lækkert.

## **Ingredienser**

6 kammuslinger

6 skiver bacon

1 gram tørret, ristet kværnet langfrugtet klørtang af egen høst

## **Fremgangsmåde**

Det der varer længst er at få grillkullene til at være rødglødende. Det må man hygge sig med så længe det varer. Jeg lugede lidt i haven imens.

Imens rullede Margot kammuslingerne i tangpulveret, rullede bacon om og stak pinde igennem til at holde på flæsket.

Jeg gik op og hentede muslingerullerne.

Mens jeg passede madlavningen ved bålet lavede Margot resten af maden. Det var en madsalat. Dertil serverede hun en laksesalat hjemmelavet hos fiskehandleren.

## **Tilberedningstid**

Måske et par timer. Havde ferie og så ikke så meget på uret.

## **Antal personer**

2





## **Hellefisk med søl tang, kirsebærgelé med fingertang og urter**



Forretten er lavet i anledning af at have datter og søn på sommerferiebesøg og så skulle stille op med mere mad end vi plejer. Der er brugt dansk søl af egen god høst. Denne søl tang er bemærkelsesværdig i og med den genvinder sin konsistens som friskhøstet ved at blive blødt op.



## **Ingredienser**

Hellefisk i tynde skiver.  
Kirsebærgelé med fingertang j.fr. egen opskrift derom.  
Små stykker opblødt dansk søl tang.  
Små duske af friskhøstet persille.  
Dyrkede violblomster.

## **Fremgangsmåde**

De tynde skiver hellefisk skilles ad og anrettes på et glasskærebrædt. De anrettes med små mængder af de nævnte ingredienser. Ved servering blev fiskestykkerne rullet sammen og lagt over på tallerknerne.

## **Tilberedningstid**

et kvarter

## **Antal personer**

4

# Tangboller med ost/brændenældeost og æg med purpurhinde, søsalat og søl



Bollerne i opskriften er et Amo produkt, koldhævede brunchboller. Vi bager dem for tiden og har på den måde boller til en uge af gangen. Til opskriften tilsætter vi 1 gram tørret, kværnet langfrugtet klørtang af egen høst.

## Ingredienser

1 pose Amo Brunchbolleblending  
25 g gær  
1 gram tørret, kværnet langfrugtet klørtang  
5½ dl vand

## Fremgangsmåde

Gæren røres ud i det kolde vand.  
Posens indhold og det kværnede tang tilsættes.  
Dejen æltes 10 min.  
Dækkes med folie og koldhæver i køleskab eller i et rum med lav temperatur en nats tid.  
Ovnens forvarmes til 220 grader.  
Med en ske sættes bollerne på en bageplade med bagepapir.  
Der bliver ca. 16 boller.

## Tilberedningstid

15-20 minutter

## Antal personer

2

# Madsalat med nordisk N'umami smag



Jeg arbejder her videre med velsmag baseret på glutamat fra selvhøstet, tørret Langfrugtet klørtang og guanylat fra dansk dyrkede shiitakesvampe jeg selv har knastørret gennem 2 måneders solskin i vindueskarmen. Det mest pudsige var at arbejde med dressingen, jeg gav mig rigtig god tid til, tænkende guanylaten er en enzymatisk proces om at gøre sin virkning. Det forbløffede mig den ellers meget tynde olie/eddike dressing med krydderier gav sig til at gelere efter tilsætningen af stenmorterkværnet riv af shiitaken. Samtidig ændrede smagene i dressingen sig. Eddikeingrediensens surhed blev mindre skarp f.eks. og i stedet for at smage af ingredienserne var der helt nye smage med mange facetter, min mund har til gode at opleve mere af. Grund- og overtoner i smagen var sødme, der slet ikke kan forklares med den smule sukker der var i solbærcoulis'en, æblet og den røde peberfrugt. Det gjorde sig også gældende, da jeg prøvesmagte dressingen, såvel i Margots som egen mund.

En anden pudsig ting var, at den rå blomkål i salaten fik afvæbnet sin bitterhed. Sikkert en god hjælp til personer, der nok gerne vil spise rå blomkål, men som døjer med smagen.

Salaten blev spist sammen med opvarmet, røget makrel.

## Ingredienser

½ dl rapsolie  
1 tsk solbærcoulis  
1 tsk balsamisk eddike  
1 tsk kvansalt  
8 vrid peber  
½ tsk tørret, kværnet langfrugtet klørtang  
½ tsk tørret, revet, kværnet shiitake

½ blomkålshoved  
4 nye gulerødder  
1 æble  
1 sød rød peber  
4 store radiser  
3 kartofler fra i går  
2 fed hvidløg

## Fremgangsmåde

Jeg startede med at hælde rapsolien op i dressingglasset og tilsatte de øvrige ingredienser i den rækkefølge, de er beskrevet.

Grønsagsingredienserne gav jeg mig god tid til at skære i ret små stykker. De blev bygget lagvis op med blomkålen i bunden. Dressingen blev i god tid hældt ud over uden at blive blandet rundt med grønsagerne.

## Tilberedningstid

1½ time

## Antal personer

4

# Kirsebærgelé med fingertang



I foråret forærede Margot mig bogen Umami - Gourmetaben og den femte smag, skrevet af Professor Ole G. Mouritsen i samarbejde med Kokken Klavs Styrbæk. Det er for så vidt ingen kogebog, selv om der er opskrifter med til eksemplificering. Først og fremmest er det en lærebog, der opfordrer til fødevarekemisk at eksperimentere med velsmag. I nærværende forsøg har jeg haft ambition om at udnytte synergieffekten ved at kombinere glutamat fra dansk fingertang med guanylat fra fintreven, knastør, dansk dyrkede shiitake svampe. Ville afprøve Oles påstand om at  $1 + 1$  i så fald er  $= 8$ , smagsmæssigt set. Ville også prøve af om ikke nordiske råvarer kan gøre det samme, gode trick som råvarer importeret fra fjernøsten. I anden sammenhæng har jeg konstateret, der er ganske meget glutamat i selvhøstet tang fra indre dansk farvand. Det gælder ikke kun fingertangen, der her er anvendt.

Resultatet blev en særdeles velsmagende kirsebærgelé med en fin nøddeagtig smag, selv om der ikke er spor af nødder med i opskriften.

## Ingredienser

230 g meget modne kirsebær  
1 g tørret fingertang  
½ dl solbærcoulis fra Samsø  
½ dl ioniseret postevand  
4 tsk sukker  
1 tsk agar agar  
en kvart tsk finrevet shiitake



## **Fremgangsmåde**

Jeg fjernede stenene fra kirsebærrene med en lille grønsagskniv. Fingertangen blev ristet på brødrister i 5 minutter og kværnet til pulver i stenmorter. Op i gryden med bær og tang, tilsatte så solbærcoulis'en, vandet og sukkeret. Jeg lod det koge op og skruede så ned til simretemperatur. Ialt lod jeg forstadiet til gelé'en koge en ½ time inden jeg fjernede gryden fra varmen. Mens gryden kølede lidt ned opløste jeg agar agar'en i ganske lidt lunkent vand og rev den lille smule shiitake ned i det. Op i gryden med det, rørte forsigtigt rundt og så lige over i en bønne med låg og ind i køleskabet. Gelé'en stivnede i løbet af nogle timer.

## **Tilberedningstid**

1 time

## **Antal personer**

Der er nok til flere personer i nogle dage

# Fedtemad med ost, spejlæg, brændenælder, blæretang og mælkebøtteblomster



## Ingredienser

En skive multikærnerugbrød  
Grevefedt til at smøre det med  
2 skiver fuldfed, velduftende ost  
2 landæg  
1 gram tørret blæretang fra Samsø okt. 2010  
5 tørrede brændenældeblade  
3 tørrede blomsterhoveder af mælkebøtte  
10 vrid kvansalt fra kværn  
7 vrid blandingspeber fra kværn

## Fremgangsmåde

På den medium opvarmede pande hældes de udslåede æg ud og drysses straks efter med blæretangen, der er ristet 3 minutter på brødrister for at kunne kværnes nemt i stenmorteren. Straks efter anrettes brændenældebladene og mælkebøtteblomsterne og krydderierne kværnes ud over. Rugbrødet smøres med fedtet og osteskiverne skæres og anrettes.

## Tilberedningstid

20 minutter

## Antal personer

1

## Kommentarer

# Fladbrød med kartofler, søl og musevikke.



Opskriften er inspireret af Familie Journalens grønne hjørne, hvor det er en kartoffelpizza.

Det er første gang Margot og jeg prøver af at bruge speltmel. Vi var tilfredse med resultatet. Søl tangen er fra Island.

Musevikken står lige nu og blomstrer for fuld flor i naturen. Blomsterne har en pragtfuld sød/syrlig smag. Det er en ærteblomst. Frøene fra de modne bælg kan man så i sin egen jord.

## Ingredienser

10 gram tørret søl fra Island.  
4 fed hjemmedyrkede hvidløg.  
12 musevikke blomster til pynt.  
300 gram nye, hjemmedyrkede kartofler.  
2 forårsløg.  
2 blommetomater.

12½ gram gær.  
0,75 dl lunkent vand.  
½ tsk ramsløgsalt.  
en kvart tsk sukker.  
1 spsk rapsolie.  
50 g fuldkorns speltmel.  
60 g speltmel.  
1 dl rapsolie.  
10 vrid peber fra kværn.  
100 g 12 måneder lagret parmesanost.

## Fremgangsmåde

Margot startede med at halvere mængderne i opskriften, vel vidende tang med i maden mætter så meget, det kun er nødvendigt at bruge så få øvrige ingredienser.

Mens hun skrabede de nye kartofler og gjorde grønsagerne i stand, tjekkede jeg søl tanget for urenheder og klippede det til så små stykker som muligt. Ovnens blev tændt i god tid for at forvarme til 210 grader. Det tager lang tid med en gammeldags ovn som vores.

Margot opløste gæren i det lunkne vand og tilsatte deciliteren rapsolie. Melet rørte hun i med en gaffel og håndæltede til sidst. Dejen fik lov at hæve i 30 minutter.

Kartoflerne blev grovrevet ned i en skål. Snittede forårsløg og hakkede

blommetomater blev tilsat. Spsk. rapsolie og det fintklippede søl blev tilsat + saltet og peberet.

Vi hjalp hinanden med at rulle den færdighævede dej direkte ud på bagepapir på pladen. Det virker godt, der er en der holder papiret mens den anden ruller dejen ud.

Margot anrettede fyldet på dejen. Imens rev jeg osten groft og anrettede det oven på fyldet.

Fladbrødet fik 15 min. i den forvarmede ovn.

Efter bagningen blev der pyntet med musevikke blomsterne.

## Tilberedningstid

Ca. 2 timer

# Fedtemad med tang og smilende æg





Noget af det fedeste på besøg hjemme ved mormor og morfar som barn var at få sig en fedtemad med salt på. Her har jeg genskabt fedtemaden sammen med to smilende æg og langfrugtet klørtang, en af de fire i fucusfamilien, vi har i så rig målestok hvor selv vi landkrabber meget nemt kan høste det.

## **Ingredienser**

En skive rugbrød med rigtigt mange kærner i.  
Fedt med tang i der er blevet til overs fra sidste stegning af flæsk. Synes det var bedre at gemme det i stedet for at hælde det i køkkenvasken.  
2 æg.

Nogle få stilke tørret, langfrugtet klørtang. På billedet ser man meget tydeligt at blærerne i den her blæretang er ganske meget aflange. Det er nok derfor det kaldes langfrugtet.

7 vrid kvansalt fra kværn.

## **Fremgangsmåde**

Rugbrødet og tangen ristes på brødrister i 4-5 minutter.

Imens koges æggene i 7 minutter.

Rugbrødet køler en smule inden det smørres med fedtet.

Æggene halveres.

Det ristede tang knuses let mellem fingrene, men ikke det hele. Det er knasende sprødt at tygge. Minder lidt om mundfølelsen ved ristede løg.

## **Tilberedningstid**

10-15 minutter

## **Antal personer**

1

# Baconristet broccoli med en salat fra SideDish



En aften på arbejde opdagede jeg tilfældigvis, broccoli kommer til at smage hammergegodt ved at blive ristet i ovnen, belagt med bacon. Kokkene Lena og Johanne havde lavet broccolisalat til os. Det var ikke meningen den skulle have været i ovnen, men det kom den, fordi jeg havde travlt. Selv dem der ellers ikke er glad for broccoli kålen var begejstret for resultatet. Det blev ligefrem døbt til at være en sundhedssnack. Her er retten serveret sammen med en sprød hvidkålssalat fra det lille firma SideDish. Den bærer det italienske navn Caponata, men er fremstillet af danske råvarer. Måske kunne de have brugt ramsløgskapers til dressingen i stedet for kapers. Men det er ikke sikkert Bo og Morten lige har været i skoven og plukke deres egne ramsløgsfrø til at lave kapers af :-)

## Ingredienser

½ broccoli  
lille pakke bacon  
Caponatasalat fra SideDish.

## Fremgangsmåde

Broccolien skæres til mindre stykker, der dækkes med bacon og får 40 minutter i ovnen ved 180 grader.

Salaten er sådan set en færdigvare, man lige lukker op og blander dressingen sammen med. Så er det hele ikke fremstillet fra bunden af en selv. Nej, men det er nemt når man har travlt, prisen er meget overkommelig og det smager aldeles pragtfuldt. Der er god bid i den kål og smagen burde tiltale selv mennesker, der ellers har det svært ved kål.

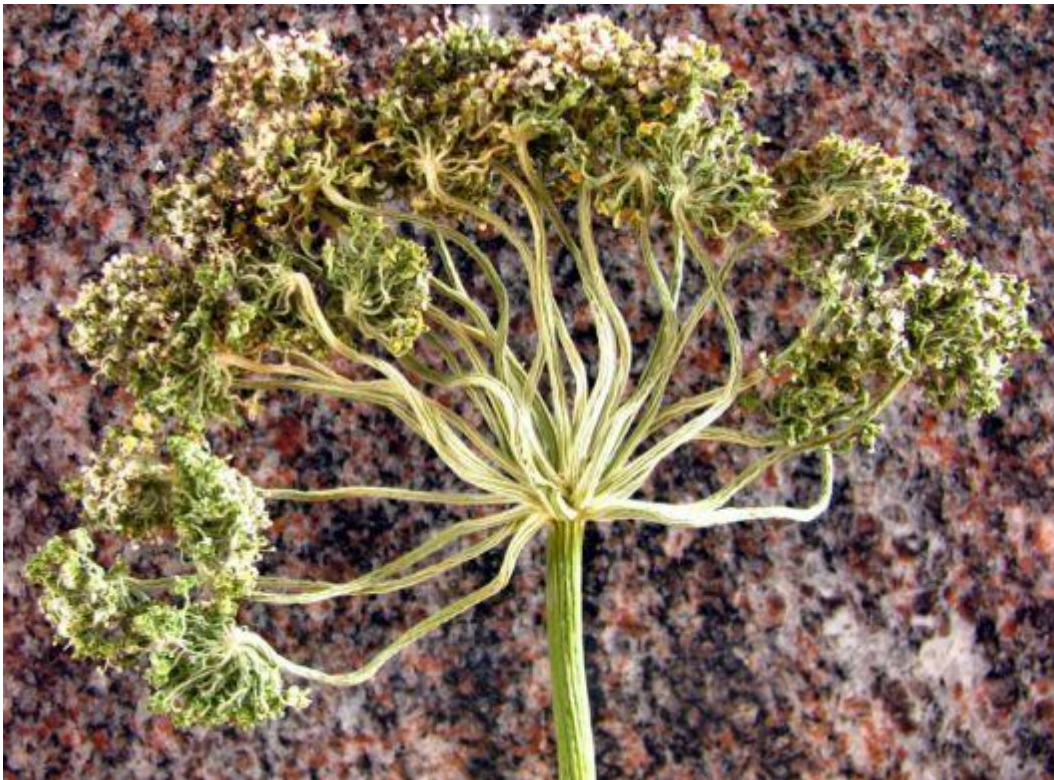
## Tilberedningstid

40 minutter

## Antal personer

2

## Kvansalt



Kvan har det lige som skvalderkål, mælkebøtte, gederams og mange flere. De sætter pokkers mange frø. Optræder de alt for innovativt i ens have er det en god ide at klippe frøstandene af, før frøene bliver smidt. Vi fik således tilbudt kvan med levende rod af min lillesøster, fordi hun en sommer ik' li'e havde klippet frøstandene i tide og derfor havde fået meget mere kvan end hun brød sig om.

Så tænker jeg jo, man da må kunne bruge det der afklip af frøstandene til at lave et salt af, der lige som ved ramsløg syntetiserer den gode smag af kvan. Det er faktisk blevet til et salt, hvor man kan overveje at undlade peberet. Søren Espersen siger et sted, der er ganske mange æteriske olier i saften af kvan og jeg kan tilføje, de i sin essens har pebers karakter, men naturligvis i så fald med nogle helt unikke smagsnuancer pebermæssigt set. Det er umamiagtigt på den måde, det er velsmagende og eftersmagen er ubegribeligt lang. Den hænger bare ved ud over det forståeliges grænser og er på den måde transcendent.

## **Ingredienser**

12 gram soltørret frøstand af kvan  
120 gram havsalt

## **Fremgangsmåde**

Blomster/frøstandene klippes af kvanen.

De lægges til tørre i en solvendt vindueskarm.

Når de er tilpas udtørret, dvs. med endnu en smule væde i sig, er de klar til at blive nippet af stænglerne og blive kværnet sammen med saltet.

Da kværnes det hele i morteren og puttes med teske i glas, hvorfra det kan bruges sikkert frem til næste sæson, kvan blomstrer.

## **Tilberedningstid**

14 dage

## **Antal personer**

brugerne

Kvansaltet som det ser ud når det endeligt er hældt på glas:





# Spejlæg med frisk sukkertang og andre vilde urter



Kvanen er lige så innovativ som skvalderkålen, m.h.t. at kolonisere ved hjælp af frøsætning. Derfor gælder det også om at spise så mange som muligt af sine kvanblomster, og nok også klippe de resterende kvanfrø af inden de formerer sig i omgivelserne. Elsker man mange vilde urter i sin jord, har man meget godt arbejde at gøre med at sørge for, der er en passende balance mellem det hele. De vil allesammen helst fylde det hele alene :-)

## Ingredienser

Det eneste nye i den her opskrift er, der er kvanblomster med og rosenblomsterblade.

I midten står der en begyndende blomsterstand af blodstillende bibernelle. Der er tre kviste blodstillende bibernelle i måltidet og en pæn tot frisktørret ung sukkertang klippet i småstykker.

Den øvrige grønsag der er at se på billedet er topskud af gederams, hvor der nu også er spirende blomsterstande med. Det smager ret meget lige som asparges men har en længere sæson.

Rosenbladene er sådan set bare en af vores roser der springer ud, vi også synes smager rigtig godt. Der er lidt bid i den og en god parfumeret smag.

## Fremgangsmåde

Neden under spejlægget er der en rugbrødsmad med smør og en god, fed ost. Spejlægget tilberedes på pande smurt med lidt rapsolie. De vilde urter anrettes på ægget mens det stivner.

## Tilberedningstid

20 minutter

## Antal personer

1

# Spejlæg med skvalderkålsblomster og tang



Så er det blevet den korte sæson hvor skvalderkålen blomstrer. Det er nogle små, uanseelige blomster men de har en delikat let syrlig, bitter smag. Vil man gerne ik' ha' for meget skvalderkål er det rigtigt godt at spise blomsterne, istedet for at lade de efterfølgende frø så sig selv i jorden. Vild med smagen kan man imidlertid sagtens komme til at elske skvalderkålen i stedet for partout at ville af med den :-)

## **Ingredienser**

En rugbrødsfad med smør og en fed, moden osteskive  
dobbeltspejlæg  
drys af granulat af søl, purpurhinde og søsalat  
blomsterstandene fra to buketter skvalderkålsblomster  
en hvid og en lyserød blomst af Moskus-katost  
ramsløgsblomstersalt og peber

## **Fremgangsmåde**

landurterne klippes i naturen umiddelbart før maden laves for at være helt friske. Havurterne er altid friske, så de er bare anvendt fra tørret tilstand. Landurterne derimod skvatter sammen og bliver slatne på no time.

## **Tilberedningstid**

15 minutter

## **Antal personer**

1

# Røget makrel med ristet sukkertang og kartoffel/brændenældesalat med purløgsblomster og ramsløgskapers



Det var igen igen en ubegribelig god, mættende smagsoplevelse. Brændenælden er meget interessant smagsmæssigt at få med ind. Jeg er dog bange for om ikke gode smagsstoffer vaskes med ud under blancheringen, for det var den vidunderligste brændenældethe jeg høvlede ud i køkkenvasken. Sukkertang smager lige så godt sammen med den fede makrel som fingertang. Makrel og tang kan et eller andet særligt godt sammen.

## Ingredienser

1 stor røget makrel, 2 gram tørret sukkertang = 20 gram i vådvægt, nye kartofler, 7 topskud brændenælder fra skoven, yoghurt og kefir, hakket frisk persille, små rå blomkålsbuketter, peber og ramsløgssalt, ramsløgskapers, rucola, purløgsblomster.

## Fremgangsmåde

Jeg er igen bare historiefortælleren og fotografen i denne opskrift. Margot svarer som sædvanlig gerne på tekniske spørgsmål vedrørende fremgangsmåden.

## Tilberedningstid

2 timer

## Antal personer

2

# Dansk søl i varm knækbrød med fyld



## Ingredienser

På billedet ser man 4½ gram dansk søl, tørret og klippet i småstykker. Den angivne mængde svarer til rundt regnet 30 gram søl i frisk tilstand.

## Fremgangsmåde



Når jeg i dette tilfælde kalder det for varm knækbrød med fyld er det fordi bunden var så tynd og sprød det mindede om at spise knækbrød. I denne her opskrift er ikke alle ingredienser lige nordiske. Kom gerne med bud på alternativer til ananas og oliven!

## Tilberedningstid

1½ time med god tid til andet undervejs

## Antal personer

2



# Fingertang med tilbehør af anden god mad



Her vender vi lige tingene på hovedet, eller også kommer de ned og stå på benene. Tang er hovedføden hvor der tilsættes andre ingredienser, der også er velsmagende.

## Ingredienser

To fingre fingertang, 1 gram pr. person  
Flæsk i skiver  
Danske Carl Johan svampe  
Salaturter

## Fremgangsmåde

Man starter med at høste tangen i havet og tørre den.  
Så ta'r man to fingre fingertang, rister dem på en brødrister og kværner dem til pulver i en stenmorter. Pulveret bruger man i dette tilfælde sammen med noget god flæsk, nogle lækre svampe og urter fra landjorden.

## Tilberedningstid

Hele livet, hver dag

# Spejlæg med sukkertang o.a. vilde urter



Det særlige ved opskriften er, den er et forsøg på at integrere sukkertang i hverdagsmaden. Samtidig er der et udvalg af vilde urter med fra landjorden. De små, blå partikler, der anes i spejlæggets overflade er hjemmelavet liden blåklokkesalt. Vidste ikke lige det ville opføre sig sådan, men det gjorde det og synes, det er dekorativt. Smagsmæssigt var det et spejlæg af en anden dimension. Alle smagskomponenter er tydelige hver for sig, omend de også har en højere enhed. God formiddagsguf.

## Ingredienser

1 skive fuldkornsrugbrød  
smør til brøddet  
2 økologiske æg  
1 gram friskhøstet sukkertang, tørret, svarende til ca. 10 gram frisk sukkertang  
3 spæde skud blodstillende bibernelle  
1 spæd skud lilla mynte  
1 lille dusk persille  
3 ramsløg blomsterstande  
topskud af hvid tvetand i blomst  
7 vrid peber fra kværn  
½ tsk. liden blåklokkesalt (fordi sukkertangen også leverer saltsmag)

## Fremgangsmåde

Panden sættes igang med at varme op.  
Sukkertangen ristes 2 minutter på brødrister for at blive så sprødt det let knuses mellem fingrene.  
Rugbrødet smørres.  
Æggene slås ud i en skål og op i den forvarmede pande.  
Sukkertangen knuses ud over og de andre vilde urter anrettes.

## Tilberedningstid

lille ½ time incl. høst af de vilde landurter

## Antal personer

1

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. Udelukkende finansieret af kontingenter og gaver fra foreningens støttemedlemmer og kun ulønnet frivilligt arbejde.

**Konventionerne på græsrodsniveau**

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

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

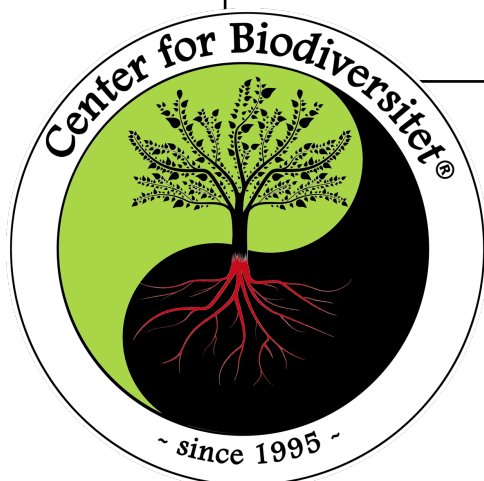
“Beskytte og fremme sædvanemæssig udnyttelse af de biologiske ressourcer i overensstemmelse med den traditionelle kultur, når denne er forenelig med hensynet til bevaring eller bæredygtig udnyttelse.”

“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



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