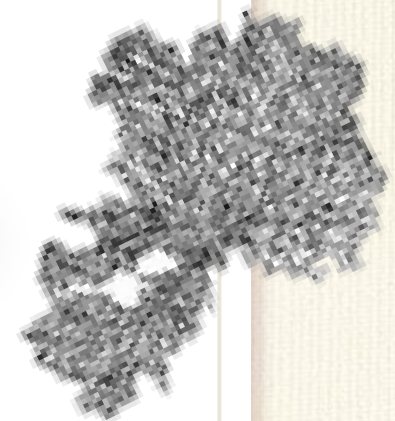


Tang og tare

Smak deg fram!

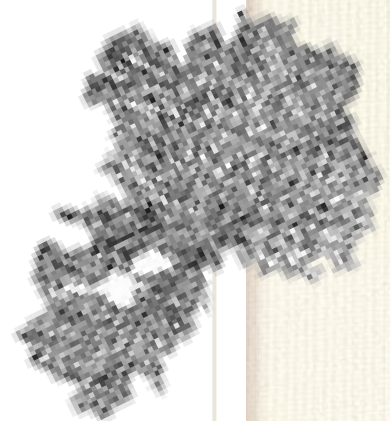
Plukkeutstyr



Plukkeregler

For tang og tare

- Bruk saks
- Ikke ta med rota
- Sank det du trenger, ikke mer
- Sank det som sitter fast, ikke det som er skylt i land
- Sank et sted med rent vann
- Sank når det er lavvann



Tarmgrønske

Havfruehår



- Vokser øverst i fjæresonen, gjerne i pytter
- Ser ut som lange tynne rør, med luftbobler i
- Kan forveksles med havsalat, men havsalaten har større og flatere «blader» og ingen luftbobler
- Festeorganet er ganske skjørt, så husk å klippe med saks!
- Perfekt å sanke i små dotter, klemme ut alt vannet av og steke på primus, mens man er på tur. Gjerne med litt sitron oppå



Grisetang

- Grisetangen kjennes igjen ved at den har enkeltblærer som vokser oppover midtribben
- Om våren vokser det ut små og lyse formeringsblærer, disse er gode og spise rå
- Grisetangen får sin første blære det 3 året, og en ny blære hvert år etter det. På den måten er det mulig å finne ut hvor gammel grisetangen er
- Obs: Mange forveksler blæretang og grisetang



Grisetangdokke

Trøffeltang

- Vokser som en parasitt på grisetangen
- Grisetangdokken vokser i små svarte dusker
- For bærekraftig høsting, er det best å klippe duskene av grisetangen litt over festeorganet. Og la grisetangen stå, slik at grisetangdokka kan vokse ut igjen
- Egner seg godt til tørking og som krydder i alt av fisk og eggeretter
- Ved foredling kan grisetangdokke høstes og puttes i en lufttett boks i kjøleskapet i 2-3 dager, før den tørkes. Da utvikler smaken seg



Blæretang

- Har parvise blærer
- Om våren vokser det ut små og lyse formeringsblærer, disse er gode og spise rå
- Obs: Mange forveksler blæretang og grisetang



Laget av Jenny Dølvik

Søl *Baccontang*

- En rødalge
- Vokser ofte litt beskyttet under andre tangarter
- Perfekt til steking og chips

Butare

- Er en tareart, og har derfor de nyeste skuddene ved festeorganet
- Blir sjeldent tørrlagt
- Lett og henge til tørk på for eksempel et tørkestativ
- Passer godt som erstatning av lassagneplater





Strandplanter

Smak deg fram!



Laget av Jenny Dølvik

Strandplanter

Planter som vokser langs
sjøkanten

Hvorfor strandplanter?

Lette å finne
Næringsrik jord
Få forvekslingsarter

Strandarve

Strandas agurk

- Gulgrønne sukkulente blader
- Liten grønnhvit blom
- Ingen forvekslingsarter
- Bladene kan fermenteres og spises som surkål
- Også kjent som strandas agurk





Strandkjeks

Strandas bladpersille

- Sterk lukt og krydderaktig smak
- Hul stengel som er rødilla nederst
- Blomsten er hvit til grønnhvit
- Har kun spiselige forvekslingsarter (løpestikke og strandkvann)



de

Tangmelde

Havets spinat

- Saftig og litt salt smak
- I meldefamilien
- Lett å forveksle med de andre artene i tangmeldeslakta, men alle er spiselig
- Eldre blader kan forvelles
- OBS – inneholder oksalsyre – unngå områder med kunstgjødsel
- Inneholder C-vitaminer og proteiner

Skjørbuksurt



Sjørbuksurt

- Sterk på smak
- Bladene smaker mest
- Blomstene er fine som dekor
- Inneholder en del C-vitaminer
- Bladene er grønne om vinteren
- Brukt i gamledager som kål
- Skrevet om allerede på slutten av 1500-tallet, som en plante som motvirket sjørbuk



Fjæresauløk

- Nordens koriander
- Lange akser med blomster

Strand kjempe

- Ligner fjæresauløken, men har kortere og flatere blader
- Er også spiselig
- Smaker salt



Østersurt

- Smaker som østers
- Vanskelig å finne



Inspirerende bøker

- Plukk! Studer! Spis!
(Informasjon om arter skrevet for barn og undervisningstips)
- Fra naturens spiskammer
(Både oppskrifter og informasjon om plantene)
- Plukk selv
(Både oppskrifter og informasjon om plantene)
- Norges spiselige planter og bær
(informasjon om hver enkelt plantene)
- Spiselige ville vekster
(lomme størrelse, informasjon om plantene)
- Velsmakende ville vekster
(lomme størrelse, informasjon om plantene)
- Medisinplanter i Norge
(informasjon om hver enkelt plantene, virkestoffer, medisinsk bruk, etc.)



Inspirerende nettsider

- <https://bakmaten.no/2021/bli-kjent-med-tang-og-tare-sanking-smak-og-matlaging/?fbclid=IwAR2tBIeatUZe1Raz0txpvDGDH6u4SpKQ5LQKll3S5rD3c7ypGnZx4u1Qls4>
- <https://www.miljolare.no/>
- <http://www.rolv.no/>
- <https://plukkselv.no/>
- Diverse Facebook sider