

Alger fra fjord til bord



Af Susanne Østergaard, biologilærer på Fårevejle Efterskole og kajakinstruktør hos KajakOasen

Det kan det være svært at overtale sig selv til at komme udenfor, når regn og tåge hænger koldt over landet, og ilden gnistrer lunt i brændeovnen. Men så snart man har fået tøjet på og er kommet ud, fortryder man ikke.

Så i dag tog jeg tørdragten på, og trillede min kajak ned til vores strand. Lammefjorden, som jeg ror på, er et helt utroligt smukt sted, og der er en hel speciel stemning herude om vinteren.

I dag skal jeg hente blæretang. Det er en af vores mest almindelige brunalger, genkendelig på de blærer eller bobler, der er på bladene, og som børn synes er sjove at trykke på, så de prutter. Selvom vi har fået øjnene op for tang, når vi spiser sushi, ja, så tror mange, at det er noget eksotisk, vi importerer fra Asien. Men nej, det vokser vildt og voldsomt i Danmark. Det gode ved at sanke tang er, at der ikke findes giftige arter, højst nogle der er seje eller ikke smager så godt.

Blæretang, der er beslægtet med Savtang og Klørtang, som også er gode spisealger, er super sundt og har et mineralindhold på op til 20-30 gange af, hvad der er i planter på land. Det gælder særligt indholdet af calcium, magnesium, natrium og jod. Desuden har blæretang et højt indhold af fibre og antioxidanter.

Når man koger eller steger blæretang, får den en flot grøn farve. Det skyldes grønkornene i dens celler. Det er dem, der laver fotosyntese. Faktisk så står alle havets mikro- og makroalger for 50 procent af iltproduktionen i verden, og har dermed også stor betydning for jordens CO₂-balance.

Blæretang kan bruges i suppe, stuvninger, salater, pesto og brød, og der er mange opskrifter på nettet.

Så hvorfor ikke tage ud til vandet og hente blæretangen selv? Og tag børnene med, de elsker det. Så kunne I jo lave blæretangchips der hjemme.

Sørg for at finde et sted, hvor der ikke er nogen udledninger, og hvor vandet er i bevægelse. Pluk spidserne, hvis ikke hele planten op, for den er vigtig i havets økosystem. En enkelt dusk blæretang er levested for mange forskellige individer, så som krebsdyr, muslinger, snegle og småfisk. Samtidig er vores alger gode til at optage de næringsstoffer, der ledes ud i vandet fra landbruget.

Lige nu er vandet koldt, og det svært at komme ud til blæretangen, hvis man ikke har en kajak eller båd. Men med et par vaders går det også.

På lammefjorden fandt jeg min blæretang. Samtidig kom jeg hjem med fornyet energi og ren lysterapi fra lysreflektionen på vandet. I disse korte vinterdage skal vi huske hinanden på, hvor vigtigt det er at få udendørslys og frisk luft og god motion. Det er med til at holde os fra sygesengen, og vi bliver gladere og får mere energi. Kan man så krydre det med lidt vilde alger og et bust af antioxidanter og mineraler, ja så er vinteren også til at komme igennem.