

Framtidens mat

VÄXER I HAVET

Häng med på "seaweed safari" i Tjurpannans naturreservat på västkusten. **Här dyker vi efter havssallat, rörhinna och sockertång, och till kvällen lagas middag med tångkaviar, norichips och marinerad knöltång.**

AV MARIE OSKARSSON RECEPT: CECILIA LUNDIN FOTO: KATJA RAGNSTAM

Himlen är grå över havet och regnet är på ingång, men den lilla gruppen på klippan i Tjurpannans naturreservat utanför Grebbestad tycks inte bekymra sig över vädret. De lyssnar intresserat på Linnéa Sjögren, som håller upp en knippa purpurtång medan hon berättar hur man skördar den och vad den smakar.

Hon och sambon Jonas Pettersson driver Catxalot, ett tvåmannaföretag som på kort tid gjort sig ett namn i den gastronomiska världen för sitt arbete med att skörda och förädla vildväxande tång. Restaurang vRå i Göteborg, liksom Gastrologik och Esperanto i Stockholm, är några av namnen på kundlistan, och deras helgworkshops med seaweed safari och efterföljande matlagning är fulltecknade.

– Vår dröm är att alger ska vara ungefär som att plocka svamp; att det ska bli helt naturligt. När jag tittar ner på havsbotten och vegetationen där är det som en jätte-

stor svampskog, säger Jonas Pettersson.

Det första fröet till Catxalot föddes redan 2008, när Linnéa Sjögren läste en artikel om mat med alger i tidningen Gourmet. Hon och sambon Jonas, som är dykare, ville gärna hitta en verksamhet som skulle kunna göra att de fick vara mer utomhus. De började fundera över att arrangera paddlingsturer, där man skulle plocka tång att bada i.

– Vi hade inte tänkt plocka tång till restauranger från början utan ville sprida kunskapen. Dessutom äter vi själva gärna tång och alger, säger Linnéa.

I TAKT MED ATT SUSHI blivit en vardagsrätt är det många som äter alger i form av noriblad eller mumsar på lite sjögrässallad till sushin. Många dricker spirulina, som är en blåalg, eller köper exklusivt tångknäcke från Grebbestad. I Frankrike säljs torkade havsalger under namnet "persil de la mer";

"Vår dröm är att alger ska vara ungefär som att plocka svamp; att det ska bli helt naturligt."

Jonas Pettersson

och i Amsterdam bjuder trendiga foodtrucks på algburgare.

Tång och alger finns alltså redan i vår kost, även om den fortfarande är en relativt outnyttjad råvaruresurs.

Men det kan förändras snabbt. Det finns forskare som menar att en del av lösningen på världens matförsörjningsproblem kan vara just alger och tång. En av dem är Ingrid Undeland, biträdande professor i livsmedelsvetenskap vid Chalmers Tekniska Högskola i Göteborg. Hon arbetar i två olika forskningsprojekt kopplade till algodling i Koster nationalpark. Tanken är att försöka utvinna bland annat proteiner och fettsyror ur alger, för att förstärka näringsinnehåll i mat eller utveckla nya matprodukter.

– Vi tittar på hur man kan göra algerna till värdefulla livsmedels ingredienser. Genom att odla alger kan man få mer långsiktighet. Det blir inte hållbart att bara skörda vilda alger. Här finns en potential ►



Vad växer där nere på havets botten?
Jo, blåstång, rörhinna, sågtång ...



Jonas Pettersson har hittat fin sockertång. Den nedre delen är nyast.

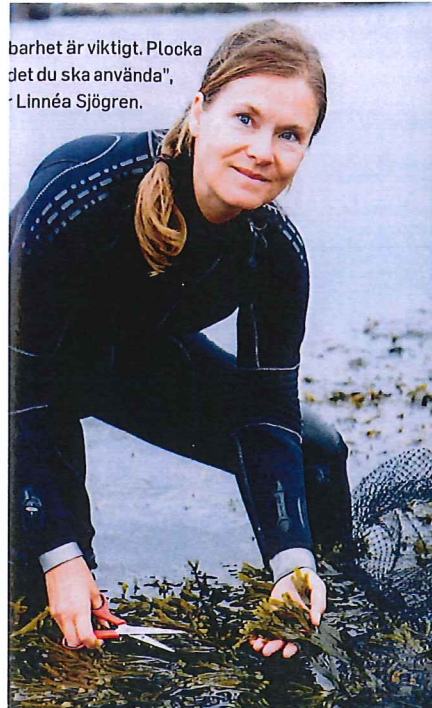
Nina Engdahl är nöjd med sin tångskörd.



Tips för tångplockning

Tång och alger tar upp tungmetaller, så välj plockplats med omsorg. Plocka tång i friskt, rent vatten som rör sig mycket, inte i hamnar, nära utsläpp eller i trånga vikar. Klipp eller skär av tången. Skölj tången i havet så att snäckor och smådjur inte följer med upp på land. Ta aldrig mer än du behöver.

barhet är viktigt. Plocka det du ska använda",
- Linnéa Sjögren.



Oscar och Nina Engdahl från Karlstad och Johan Hasselskog från Östersund har sorterat, rensat och sköljt tången. Nu är det klart för matlagning

"Tänk sparris när det gäller tång. Det ska vara mjällt."

Linnéa Sjögren

► för att utveckla nya företag och nya näringar längs kusten, säger Ingrid Undeland.

- Alger kan användas både som råvara och som smaksättare, fortsätter hon. Alger och tång har ett högt näringsvärde och en spännande smak av umami. Vi leker med tanken på att utvinna ett vegetabiliskt protein ur algerna. Idag dominerar soja och quorn som proteinalternativ om man vill äta en vegetarisk kost.

DET FINNS PROTEIN i alla alger, men halterna är högre i röda och gröna alger än i bruna. Samtidigt är det lättare att odla stora mängder brunalger, så forskarna vet ännu inte vad som blir mest effektivt. Proteinerna i algerna är inte rena utan sammankopplade med kolhydrater, fibrer och pigment. En del av de här ämnena är svåra för våra tarmar att ta hand om, så en utmaning är att koncentrera proteinet och göra det tillgängligt för människokroppen.

Dessutom undersöker forskarna om man kan extrahera de fina omega 3-fetter och antioxidanter som finns i en del alger.

- Jag ser absolut en framtid för

alger och tång! Men frågan är vad som kommer att driva business. Bli det algprotein eller algmjöl av torkade alger, eller rent av de färskaste algerna? Man måste få fram en produkt som skapar en stor efterfrågan, säger Ingrid Undeland.

Hon nämner de holländska algburgarna som ett exempel på hur alger kan bli trendig gastronomi om de hamnar i rätt sällskap.

- Jag tror vi får se alger i fiskdisken eller grönsaksdisken om ett par år. När det finns svenska alger att köpa kan det bli extra intressant, säger Ingrid Undeland.

MEN FÖR GRUPPEN på klipporna i Tjurpannans naturreservat är tång spännande redan nu. De modigaste har krängt på sig våtdräkter för att följa efter Jonas Pettersson ner i vattnet. Han har redan simmat ut en bit och ropar "Kom, här finns havsallat!". Snart är alla i gång med att spana nedåt och klippa bitar av tång för att lägga i nätkassar.

- Vad fint det är där nere! Såg du den stora? Det var inte mycket påväxt på den, säger Oscar Engdal.

Den stora plantan som vajade så lockande där under vattnet var sockertång. Den sitter fast på stenar och klippor och växer från boten uppåt. Den kan bli upp till sex meter lång, men det är bara den yngsta delen närmast fästet som är god att äta. Ju äldre tången är, desto segare blir den.

Här kan du köpa alger

Det kan vara svårt att hitta tång och alger i din vanliga livsmedelsbutik, men det finns i bland annat ekobutiker, asiatiska butiker och i nätbutiker som Grönsakshallen Sorunda: gronsakshallen.se
Menigo Foodservice: menigo.se
Skärva Ekobutik: skarvaekobutik.se
Rawfoodbutiken: rawfoodbutiken.se

Tjockt med alger

Karragenan som görs på karragenalg är ett förtjockningsmedel som finns i mjukglass och en del lättprodukter. Den kan plockas längs västkusten under vår och sommar och användas i sallader men också i marmelader som förtjockningsmedel.

Linnéa Sjögren håller sig närmare strandkanten och visar vilka sorter som växer på grundare vatten.

- På blåstången är det topparna som är nyast och mjuka, så plocka bara de översta delarna, säger hon.

- Jag använder gärna blåstång att koka potatis i, säger Mieke Wik-Ghys.

Efter någon timme har gruppen plockat tillräckligt i sina nätkassar och kommer upp för att värma sig. Det är dags för nästa del av workshopen - att laga en god middag baserad på fynden från havets botten.

Linnéa Sjögren visar gruppen hur man sköljer av och rensar tången. Jonas Pettersson gör



Fingertång kallas även kombu.

► snabbt i ordning fingertången och knipsar lagom stora munsbitar av den. Han hettar upp olja i en wok utanför huset och lägger i de bruna tångbitarna. De byter färg och blir intensivt gröna en stund i hettan men återgår sedan till en brun nyans. Snart har han krispiga nyplockade tångchips att bjuda på.

Inne i det mysiga köket drar sedan matlagningsworkshopen igång. Recept med tång hänger på kylskåpet, på bänkar finns lockande korgar med grönsaker, oljor och kryddor, och i en långpanna ligger en laxsida och väntar på att kryddas.

Kocken Johan Hasselskog är snabbt igång. Han använder redan tång som smaksättning på smör och bröd på restaurangen i Grebbestad där han arbetar, men han är sugen på att experimentera mer.

– Jag har provat rörhinna tidigare. Den är väldigt fin att lägga upp på fisk, till exempel, säger han.

Linnéa Sjögren håller med. Hon diskuterar skillnaden mellan färsk och torkad tång och påpekar att det finns ett 70-tal näringsämnen i tången.

– Men vi ser det egentligen inte ur en nyttighetsaspekt, säger hon. Det viktigaste är att det är spännande smaker och bidrar med intressanta texturer i maten. Och att det blir så vackert. ✿

Mer om tång och alger

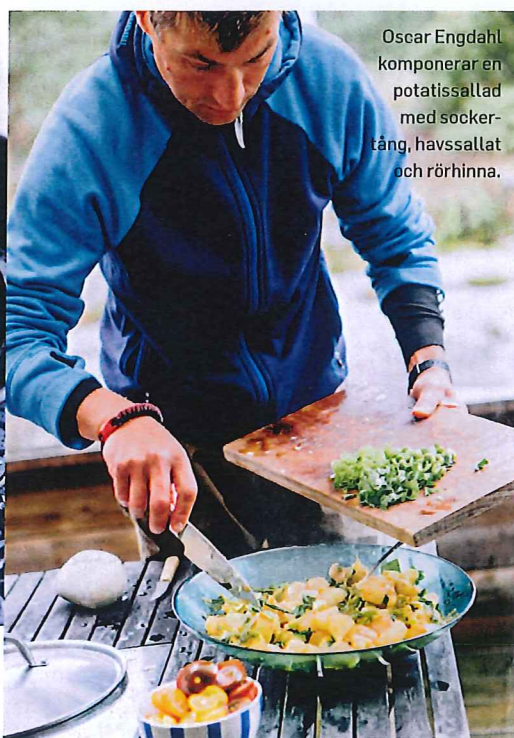
Alger är samlingsnamnet för mikroalger (så små att vi inte kan se dem) och makroalger (så stora att de syns). Tång är alltså makroalger. Här hittar du mer läsning om du vill dyka ner i tångkunskapen.

SEAFARM forskningsprojekt i Kosterhavet om makroalger seafarm.se
TÅNGBLOGGEN om tångforskning på Botaniska institutionen, Stockholms Universitet: tangbloggen.com
CATXALOT tångsafari och föreläsningar catxalot.se

Rödalgan dulse ger havssmak till smöret.
Skål, Posh Living.



Tångchips på gång. Fingertången byter färg efter några minuter i den heta oljan.



Oscar Engdahl komponerar en potatissallad med sockertång, havssallat och rörhinna.

Algsmör

⌚ 10 MIN

Algerna ger en smak av hav till kryddsmöret. Servera det nygjort till varma grönsaker eller på en bit bröd.

Till 8 pers:

- 50 g dulsealger
- 150 g smör, rumsvarmt
- 1 msk rostade sesamfrön
- 1 msk hackad gräslök
- 2 krm chiliflakes

Gör så här:

1. Skölj algerna i kallt vatten. Krama ur all vätska. Finhacka algerna.
2. Vispa smöret poröst. Blanda det med alger, sesamfrön, gräslök och chiliflakes.
3. Servera smöret genast till surdegsgalette, grillad eller stekt fisk eller grillade grönsaker. ✿

5 april 2016
inkl moms
nd EUR 7:60
e NOK 72

Vi har testat majonnäs

ALLT OM

mat

45 år!

Lätt & läckert

Bjud vännerna på after work

Första helgen i
STUGAN
i förbereder du maten

100 BÄSTA
VINERNA

Spigt, fräscht & gott
GRITERA
arris & broccoli

Supersmarriga

KLADDKAKAN



TIDSAM 0568-06



06