

NYTTIGT Under havets yta finns ett grönt skafferi fyllt av nyttig mat. SvD Köket följde med på algskörd på Vancouver Island där man länge ätit dessa delikatesser. Nu börjar också svenska kockar rikta blickarna mot arterna i våra hav.

TEXT MILENA BERGQUIST FOTO ANN LINDBERG

Havets sallat

När vi väntar på The Seaweed lady ser vi framför oss en kvinna med sjögräs och snäckskal i håret med droppande gummistövlar på fötterna. Det enda som stämmer är stövlarna. Diane Bernard är en elegant och ytterst professionell kanadensiska som byggt upp en hel verksamhet kring sin passion för alger.

– Min familj har skördat alger i många generationer, precis som

Alger är lika nyttiga för utsidan som för insidan, fullspäckade av vitaminer, proteiner och mineraler.



var ursprungsbefolkning. Havsväxter har alltid haft stor betydelse för mathållningen. Jag tycker allra bäst om att använda dem färska, men också torkade är de en viktig näringskälla om vintern, berättar Diane Bernard,

Hon förser traktens krogar med färska alger och har också en egen hudvårdsserie. Alger är lika nyttiga för utsidan som för insidan, fullspäckade av vitaminer, proteiner och mineraler. Dessutom jobbar hon med att ändra människors attityder kring alger.

– Många bara fnysar och tänker på hur de luktar när de flyter upp på stränderna. Det är havets sätt att kompostera och näringen förs sedan tillbaka till havet av vågorna. Färska alger luktar fantastiskt fräscht, berättar Diana Bernard.

I Japan har de ätit alger i alla tider och tack vare sushin har

också vi svenskar börjat lära oss att uppskatta framför allt norialgen. På ön Okinawa där befolkningen äter en särdeles algrik kost har de bland den högsta medellivslängden i världen.

I alla världens vatten finns ätbara alger som delas in efter färg: rödalger, grönalger och brunalger. Det vi kallar tång är en brunalg. Av våra svenska arter lär knöltången vara en delikatess i till exempel grytor. Den gröna svenska havssallaten äts med fördel rå i en skaldjurscocktail, enligt Joel Magnusson som har en egen algblogg och ett stort intresse för svenska alger.

– Att vi inte har någon svensk tradition att äta alger tror jag beror på att vi inte har tidvatten. Där det finns hittar man alger i kosten. På till exempel Irland använder de sig mycket av dulce, precis som i Kanada och på Island. Vi har dulce här i Sverige också, men här finns det ingen som skördat alger kommersiellt, berättar Joel Magnusson.

I kölvattnet efter de senaste årens nyupptäckta kärlek för närproducerad mat och för vilda ätbara växter börjar nu också svenska kockar att rikta blickarna under havsytan. På restaurang Trio i Malmö använder de sig också av dulce, eller söl som den heter när den kommer från Island.

– För oss känns tång och alger som en helt naturlig länk till fisk och skaldjur. Alger är så användbara. De tar bara några minuter att blötlägga och ger en alldeles speciell smak av hav, berättar kocken Ola Rudin.

koket@svd.se



Diane Bernard, i Whiffen Spit nära fiskebyn Sooke på Vancouver Island, skördat alger som säljs till restauranger och används i skönhetsprodukter. Dessutom jobbar hon för att motverka rovskörd av alger, som sker på många ställen i världen för att framställa bulkmedel till kemisk industri. Algen *Laminaria digitata*, som hon håller i handen, gör underverk för huden.

På Tasteline Asiatic nudelsallad med lax och aramealger

4 portioner

1 dl aramealger
2 1/2 dl vatten
200 g fullkornsnudlar
200 g kallrökt lax
1 röd paprika

1 gul paprika
10 cm gurka
1 morot
1 kruka koriander
3 msk sesamfrö
Dressing:
2 msk soja

2 msk fisksås
1–2 röda chilifrukt
1 1/2 msk olivolja
2 msk citronsaft
1 msk riven ingefära

1. **Blötlägg** algerna i vattnet en stund. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten, ca 5 minuter. Häll av vattnet.

2. **Koka nudlarna.** Skär laxen i strimlor.

3. **Skär paprikan** och gurkan i tunna bitar. Skala och skär tunna strimlor av moroten med potatisskalare.

4. **Blanda ihop dressing** och tillsätt hackad koriander.

5. **Blanda nudlarna** med lax, grönsaker och alger. Häll i dressing och blanda. Strö på sesamfröna.

RECEPT: MIA TROBERG-ELONQ

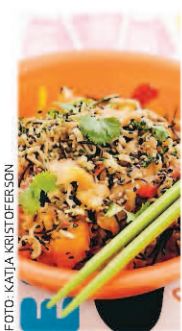
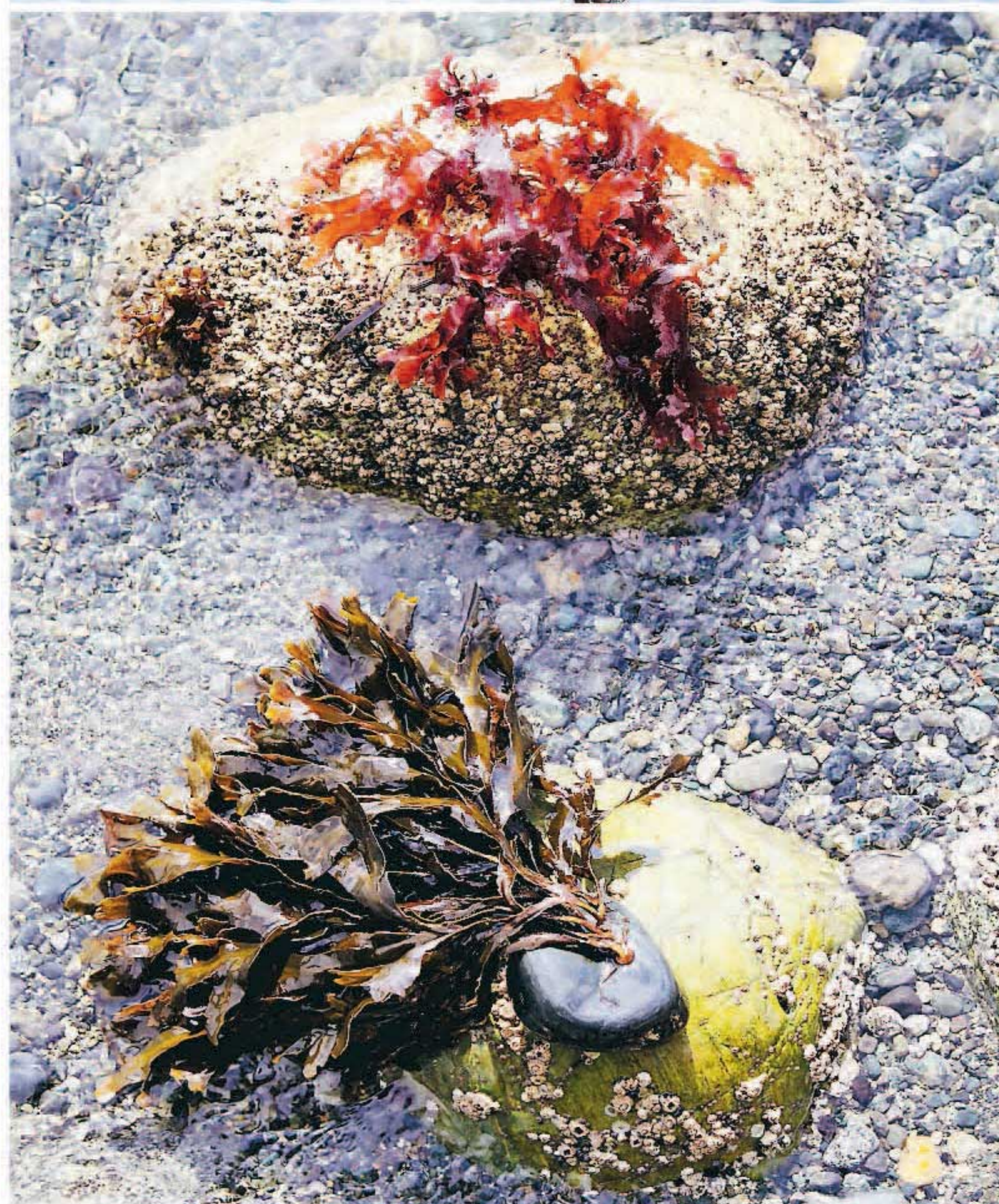


FOTO: KATJA KRISTOFERSON



Algen *Costeria costata*, längst upp till vänster, har inget lokalt namn. Den vitaminrika Stenalgen, nedan, växer på stenar. Stillhavsvattnet, där algerna skördas, blir sällan varmare än 8 grader och är så rent att havsväxterna kan Kravmärkas. Här finns över 700 arter av alger. Sjöfingrarna, mitten längst ner, går att fylla och äta. Här visar Diane Bernard Sjösallad och Rödalg. Slutligen den gula Vingkelpen som är bra för huden och växer längs steniga kuster och kan bli tre meter lång.

Guide Här kan du hitta mer om alger



- **Läs mer** om svenska alger och tång på Joel Magnussons blogg <http://nordic-algae.blogspot.com>
- **Flest ätbara** svenska alger finns vid Bohuskusten. Rödalger är de som

växer djupast, grönalger-
na växer vid ytan och
brunalgerna däremellan.
Algen tar upp sin näring
direkt från havet.
• **Havssallat** är en god
grönalg som finns längs

hela västkusten.

- **Tång och alger** finns bland annat på hälsokosten.
- **Renée Voltaire** har flera tångprodukter i sortimentet.

- **Butiker** specialiserade på asiatiska livsmedel har också algprodukter.
- **Algkaviar**, ett alternativ till stenbitsrom. Finns i livsmedelsbutiker.
- **Havssalt** med tång finns

från svenska Storm.

- » www.havssalt.com
- **Grebbestad** tångknäcke och tångbaguette, bakat på brunalg är en annan variant.
- » www.tangbrod.se