

# Tang og tare i hverdagsmaten

Sømna, 9. - 10. mars 2018



## Målgruppe:

De som ønsker å lære om denne kortreiste og næringsrike ressursen, men mangler kunnskap og inspirasjon til å komme i gang.



## Kursinnhold

Hvorfor bør du bruke tang og tare i maten? Kan jeg høste den selv i fjæra? Hvilke arter egner seg til hva slags mat? Må den renses? Hvordan konserverer jeg dette? Hvilket næringsinnhold har tang og tare? Disse spørsmålene og mye, mye mer ønsker vi å lære deg svarene på slik at du selv kan ta i bruk denne næringsrike ressursen.

Kurset omfatter alt fra en teoretisk del hvor undervisningen foregår inne, videre en praktisk del hvor vi går ut i fjæra og høster ulike arter. Her er du selv med ut i vannet og høster og renses. Vel tilbake tilbereder vi i sammen et felles måltid som avslutning på kurset. Her bruker vi av dagens fangst i rettene og oppskriftene får du selvfølgelig med deg sammen med all kunnskapen du nå har fått. Etter kurset vil du se på dette «rare» i fjæra med nye øyne.

## Praktiske opplysninger

**Når:** Fredag 9. mars kl. 17.00 – 21.00  
Lørdag 10. mars kl. 10.30 – 20.30.

**Hvor:** Vik skole (Skolekjøkkenet) i Sømna kommune.

**Kostnad/betaling:** **Kr. 1 500,-** pr. person.  
Inkludert i prisen: Kursavgift, kaffe og smaksprøver, måltid som beskrevet i programmet.

**Kurslærer:** Anne-Lise og Bjørn Viken.

**Utstyr:** Klær etter vær og fottøy egnet for fjæra, ta med deg brodder om du har og pose med hull i eller nett til å samle tang i. Det blir noen timer utendørs lørdag. Innesko for resten av dagen er også fint om du tar med.

**Opphold:** Eventuell overnatting på Sømna Kro og Gjestegård.  
kr. 612,- (1 døgn) inkl. frokost,  
kr. 992,- (2 døgn) inkl. frokost.  
For øvrige priser ta kontakt med NNPS.

**Forkunnskaper er ikke nødvendig for å kunne delta på kurset.**





## Kursprogram

**Fredag 9. mars kl. 17.00 – 21.00**

Vi møtes på skolekjøkkenet på Vik skole for en 4 timers teoretisk del av kurset.

- Presentasjon
- Ting med Tang og deltakere
- Hvorfor spise tang og tare?
- Konservering, tørking, sylting, koking, frysing, steking og baking
- En liten smaksprøve
- Høsting og håndtering
- Ulike arter tang og tare, næringsinnhold og hva vi bruker det til
- Gjennomgang av morgendagens gjøremål

**Lørdag 10. mars kl. 10.30 – 20.30**

Vi møtes utenfor Vik skole for felles Tangsafari. Avreise kl. 10.30. Da skal vi ut i fjæra og sanke råvarer til matlagingen og fellesmåltidet som vi i felleskap skal bruke siste del av dagen på.

- Avreise - ut å høste tang og tare
- Rensing og gjennomgang av fangsten
- Matlaging
- Forrett
- Hovedrett
- Dessert
- Spise måltidet i sammen
- Oppsummering og spørsmål

## Kurslærere

Vi, **Anne-Lise og Bjørn**, hadde et ønske om å ta i bruk denne så altfor lite utnyttede og næringsrike ressursen som finnes langs hele kysten vår, og som omtales som «den nye Super Food».

Vi ønsket og lære andre hvordan denne så tilgjengelige råvaren kan brukes i hverdagsmat. I 2016 etablerte vi selskapet Ting med Tang AS i Engelsviken hvor vi nå flytter inn i egnede kurslokaler i januar 2018. Kursene våre holder vi selvfølgelig også der kundene våre ønsker oss i Norge.



Tang og tare har i mange år vært en vesentlig del av maten i f.eks. i Asia. Tang og tare utgjør i Asia ca. 12 % av det totale næringsinntaket, mens her i Skandinavia er det ca. 0,2 %. Følg oss: <https://www.facebook.com/tingmedtang/>



## Kjære leser

Vår beste markedsføring er at vi har mange faste kursdeltakere som kommer tilbake til oss år etter år. Det fine er også at gamle og unge har en felles arena hos oss, da nedre aldersgrense på våre kurs er 16 år!

Vi håper denne kursbeskrivelsen faller i smak og pirrer nysgjerrigheten din nok til å melde deg på. Vær rask – vi har begrenset med plasser!

Du finner elektronisk påmeldingsskjema på vår hjemmeside: **[www.nnps.no](http://www.nnps.no)**

**Siste frist for påmelding 09.02.2018**



Tlf. 75 02 92 80  
E-post: [post@nnps.no](mailto:post@nnps.no)