

- Tang indeholder 10 gange så mange mineraler som planter dyrket på landjorden - samt masser af vitaminer og proteiner

Tangevækkende

FØDEVARER

Ole G. Mouritsen: "Tang - Grøntsager fra havet"

★★★★☆

Det er befriende, når specialister formår at skrive, så ikke-specialister har lyst til at læse. Læse og blive klogere på et emne, der mildt sagt ikke ligger lige til hverken højre- eller venstrebenet.

Som for eksempel emnet tang.

Ikke om jeg i min vildeste fantasi havde forestillet mig, at jeg ville dykke ned i en hel bog om tang. Eller en halv for den sags skyld.

Men sådan én har professor Ole G. Mouritsen forfattet, og den er værd at blive klogere af. På mange fronter.

Familien Mouritsen har bogstavelig talt spist sig gennem en betragtelig del af de cirka 10.000 tangarter, der findes.

Et af bogens hovedbudskaber er, at vi bør spise tang, fordi tang rummer et - nå, ja - hav af gode sager - vitaminer, mineraler, proteiner og umættede fedtstoffer.

Det er værd at bemærke, at tangs indhold af mineraler er 10 gange så stort som planter, der er dyrket på landjorden.

På verdensplan høstes der 13 millioner ton våd tang om året. Høsten er fordelt på 40 lande, og godt halvdelen af tangen bliver brugt til menneskeføde, mens resten går til industri og bearbejdes til andre produkter.

Kan man høste sin tang selv? Ja, det kan man - også i Danmark, men man

skal være forsigtig og vide noget om vandkvaliteten dér, hvor man samler. Er den ikke god nok, er tangen heller ikke ren nok til at spise.

Tang-bogen er tan(g)e-vækkende, et bombardement af videnskab, historie og kultur, og sushi-elskere, der har læst Ole G. Mouritsens "Sushi - videnskab, lidenskab & sundhed" vil genkende den fordybende, men dog lette pen, der præger forfatterens stil. Jakob Mielcke, kok, bidrager med gastronomiske specialiteter - for eksempel pekingand med blæretang.

(Nyt Nordisk Forlag 299 kroner, 304 sider.) Charlotte Pedersen



Professor på SDU Ole Mouritsen har skrevet en bog om tang som næringsmiddel. Den er værd at blive klogere af. Foto: Kim Rune

Mød Ole Mouritsen i Plus den 25. april



Pekingand med blæretang

Tilbered to andebryster i en vakuumpose ved 50 grader i en time. Tag brysterne ud og steg dem på en pande på skindsiden. Når skindet begynder at blive sprødt, startes deglaceringen (se nedenfor) med resten af ingredienserne. Når brysterne er færdige, sies ingredienserne fra glacen. Garnér retten med arame og de øvrige kondimenter (se nedenfor) og brug glaceringen som sauce.

Til deglaceringen bruges en spsk. ingefærjuice, en tsk. sanshoper, en tsk. confiteret ingefær, 50 ml lys soyasauce, 50 ml mirin, revet skal af en halv limefrugt, en smule smør og 10 g udblødt arame.

Lav små kugler af to store rødbeder med et parisienne-jern. Lav resten af rødbederne til juice og reducer uden kogning, indtil en tyknet glacekonsistens er opnået, det vil sige en suc. Tilbered rødbedekuglerne i en vakuumpose med lidt suc, salt og olivenolie.

Skær fem abrikoser i halve og anbring dem på en pande med skindsiden opad. Tilsæt 40 ml yuzu-juice, en tsk. sukker og to kviste oregano og tilbered abrikoserne ved lav varme under et stykke bagepapir.

Lav salat af geraniumblomster, oreganoblomster, tørret blæretang og arame.

Foto: Colourbox