

## Spis Bornholm

Bornholmsk sensommer. Skønnere. Varmere. Mere frodig. Det er 'Smag med Oplevelser'.

10



## Inde i varmen

9

For 8. gang i træk samler Steffen Brandt nogle af Danmarks ypperste kunstnere i 'Udenfor Sæsonen'.



BORNHOLMS NYE UGEAVIS - DISTRIBUTUERES TIL SAMTLIGE HUSSTANDE GRATIS

# Lokalavisen BORNHOLM

Onsdag 16. september 09



17°C

Grundlagt 2008

Nr. 49

Uge 38

www.lokalavisenbornholm.com

Hvorfor løber bornholmerne så meget?

Maraton / 37

Trambussen - ny ven på landevejen. Den pæne pen / 31

NH Håndbold har godt fat i sponsorerne trods finanskrisen / 36

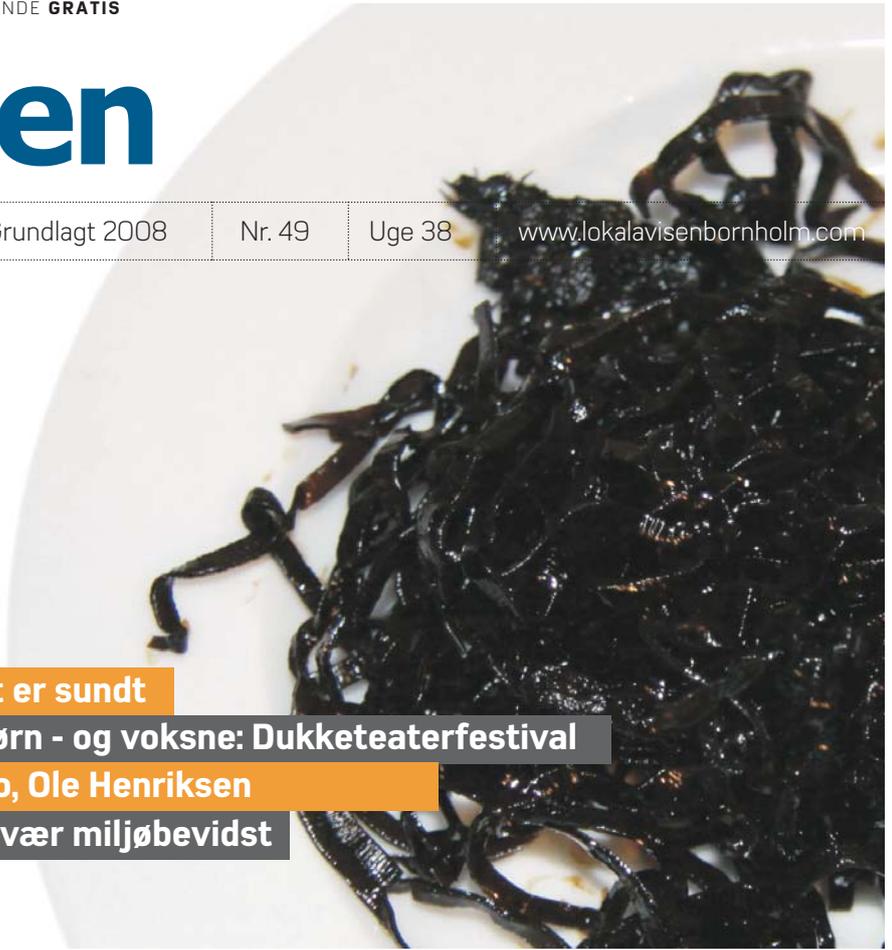
500.000 kr. til Bornholms bedste teknologiprodukt / 18

Tænk tang - det er sundt

Orrhh dét for børn - og voksne: Dukketeaterfestival

We love You too, Ole Henriksen

Tag fløjeren og vær miljøbevidst



Snart åbner

**RØNNES NYE  
BØRNETØJS FORRETNING**

Store Torvegade 1  
lige ved siden af Ønskebørn

Nyt Syn Abonnement

Briller uden bagtanker!

0 udbetaling, 0 rente, 0 gebyr

**Nyt Syn**  
Dit syn betyder alt for os

COGAN Brillestel 112,-/24 mdl.

Nyt Syn Nexø - Sdr. Hammer 2 E - 5649 1030  
Nyt Syn Rønne - Snellemark 41 D - 5696 1060

Til sammenligning: alle et bilabonnement på 40.000 kr. eller indføres efter 1 år, have en normal årlig rente på 0,001% og en AOP på 0,0%.

**SMART FEMININ  
STØVLE**  
i skind med nitter  
str. 36 - 41

Torvegade 6 - Rønne - www.feetme.dk

**FEET ME**  
Addicted to shoes

**MPEG 2?  
- MPEG 4?**

Hvad er det du siger...?

Få klar besked omkring antenneanlæg - parabolboks - TV!  
Vi er ude med antennerne!

**Service Centret Bornholm - Sandvig**  
Radio · TV · Parabol · Antenneanlæg  
Skolestræde 1 - 56 48 08 22  
www.scbornholm.dk

Super Brugsen

Aakirkeby  
**SUPER VIN TILBUD**

6 flasker  
Valle Antica fra Toscana  
Kr. **129,95**  
spar kr. 109.75

Tilbuddene gælder onsdag - lørdag. Forbehold for udsolgte varer.  
Mandag - fredag 9-19 Lørdag 9-17

**SuperBrugsen**  
Vesterbro 7 - 3720 Aakirkeby - Tlf. 56 97 45 30

**Det er da løgn!**  
Har Toyota virkelig fået en helt ny bilmodel?

Ja da, den hedder Urban Cruiser, så kom til Aakirkeby og prøv!

**Toyota Bornholm**  
Midtbornholms Auto A/S  
Brovangen 20, Aakirkeby · tlf. 56 97 56 05  
www.toyota-bornholm.dk

Today Tomorrow Toyota

**Kirkebyens Zoneterapi**  
Kirkebyen 6, Rutsker, ved  
Zoneterapeut, Akupunktør  
og Neuromuskulær Massør  
**Monna Aakjær**  
Bestil tid på tlf. **5696 9297** el. **4150 5777**  
En behandling inkluderer Zoneterapi, Neuro-  
muskulær trykmassage og Akupressur m.v.  
Se mere på: [www.kirkebyenszoneterapi.dk](http://www.kirkebyenszoneterapi.dk)

**EasyGO** El-scooter på 3- eller 4 hjul  
Helt nye oplevelser - kom nemt rundt i hverdagen!  
Året rundt - ude og inde.  
Lokal tryghed når du handler  
med din lokale forhandler.  
Gratis prøvekørsel  
- også fra dit hjem.  
Se mere på:  
[www.cr-mobility.dk](http://www.cr-mobility.dk)  
Priser fra:  
kr. 11.495,-  
inkl. moms  
Din lokale EasyGO forhandler:

**Gerts Scooterservice**  
Hovedgade 42 • Snogebæk  
3730 Neksø (Q8 Tanken)  
5697 7580  
[www.gertsscooterservice.dk](http://www.gertsscooterservice.dk)

**Restaurant med enestående udsigt over Østersøen**  
**STAMMERSHALLE BADEHOTEL**

**A la carte**  
onsdag - torsdag og fredag kl. 17.30 - 21.00  
**Vi gentager succesen fra sidste år og tilbyder igen Mexicansk stemning med en fantastisk udsigt over Østersøen.**  
**Mexicansk buffet**  
Fyld dine tortillas eller tacos med:  
**Chili con carne:** krydret oksekød i sauce af bønner og chili,  
**Pollo en salsa rojo:** kyllingestykker i salsa sauce  
**Salatbar** med, iceberg, rødløg, tomat, agurk, majs, grillet peberfrugt, jalepeños, guacamole, creme fraiche, salsa, & revet cheddar ost.  
**Gratineret tortilla** med lime og chilimarinerede kyllingestykker og stegte peberfrugter, eller oksekødsstrimler stegt med tomat, hvidløg, haricots verts og rød paprika  
**Mexicansk lakselasagne**, med citrusdampet laks, spinat, muskatnød og jalepeños  
**Hotwings & nachos** med smeltet cheddar ost, guacamole og salsa  
D. 19/9 & 20/9 samt fra d. 23/9 til og med d. 27/9 kl. 18.00 - 21.00  
Bordreservation nødvendig: Tlf. 56 48 42 10  
Åbningstider: Onsdag - søndag 17.30 - 21.00  
Lukket mandag & tirsdag  
**Stammershalle Badehotel**  
Sdr. Strandvej 128, Rø 3760 Gudhjem  
[www.stammershalle-badehotel.dk](http://www.stammershalle-badehotel.dk)  
[mail@stammershalle-badehotel.dk](mailto:mail@stammershalle-badehotel.dk)



Luk øjnene. Tænk tang. Ser du slimet, ildelugtende brunsort snask, der ligger i strandkanten og hørmer? Kunne du tænke dig at smage? Tør du? Det gjorde en Gudhjem Mølle-fuld sushi-elskere forleden, da Marianne Aarup fra Nexø Sushi serverede tangpesto af bornholmsk 'nyplukket' blæretang og havsalat. Det smagte fantastisk. Og det er rasende sundt, kunne professor og sushi Ole G. Mouritsen, fortælle os.

LÆSERARRANGEMENT:

## Blæret tang og sofistikeret sushi

Af Sussi Hviid

Ole G. Mouritsen er dr. scient. og professor i biofysik. Han er medlem af Det Kongelige Danske Videnskaberne Selskab, Akademiet for de Tekniske Videnskaber og Det Danske Gastronomiske Akademi.

Og så er han vild med sushi, som han har skrevet en bog om: Sushi. Lidenskab, videnskab & sundhed i 2006. Og pjattet med tang, som han også har begået en bog om 'Tang - Grøntsager fra Havet'

Sammen med Marianne Aarup, Nexø Sushi, som havde kreeret en meget smuk og delikat sushimenu i dagens anledning, gav professoren sushi-gæsterne en hæsblæsende tour de tang med smagsprøver, powerpoint og underholdende fakta om tang.

Han fortalte og viste, hvad tang og hvordan tang gennem tiden og i forskellige kulturer har været brugt af mennesker, som føde til mennesker og dyr, til saltfremstilling, til medicin og kosmetik, til gødning og til forskellige bygningsmæssige og tekniske formål.

Tang er en overset ernæringskilde i den vestlige verden. Tang er alger og ikke almindelige planter. Det er faktisk lidt uretfærdigt



**Nigiri-sushi med røget laks og tangkaviar, Makisushi med røget ål, fennikel, agurk og forårsløg, makisushi med torskerognsmousse, gulerod og asparges, minimaki med rødbedesaft og asparges, soja, hjemmesyltet ingefær og wasabimayo.**

bare at kalde det tang. Tang imellem er lige så forskellig i sammensætningen som mennesker og dyr. De findes i alle jordens klimabelter og har en enorm artsrigdom og variation. I mange asiatiske lande, for eksempel Japan og Kina, udgør tangprodukter helt op til 10 procent af ernæringen, fortalte Ole G. Mouritsen, der har en særlig interesse i ernæring og især i fedtstoffer.

**Der er næppe nogen tvivl om, at tang i fremtiden vil komme til at udgøre en lang større del af vores kost.**

Ole G. Mouritsen

Der er næppe nogen tvivl om, at tang i fremtiden vil komme til at udgøre en langt større del af vores kost. Disse 'grøntsager fra havet'

vil samtidig betyde en velkommen fornyelse i det vestlige kostmønster, og de kan måske være med til at modvirke væksten i kostbetingede livsstilssygdomme, spæde professoren, som har brugt - sin meget tålmodige familie - som prøvekranier, mens han researchede til sit fascinerende, smukke værk om tang som havets grøntsager.

Tang smager godt. Og det er rasende sundt. Ole G. Mouritsen er en glødende fortalere for tangens mange kvaliteter som ernæringskilde og argumenterer for de ernæringsmæssige fordele ved tang.

Tang har et stort indhold af vigtige mineraler, proteiner, vitaminer, sporstoffer samt sunde fibre og umættede fedtstoffer - hvor tror I fis-

kene får deres gode fedtstoffer fra, som er så vigtige for os at få i kosten? Fra tangen.

Desuden indeholder tang relativt få kalorier og kan både høstes vildt og dyrkes i store mængder i havet på en bæredygtig måde. Måske er tang også en del af løsningen på problemerne med at finde mere bæredygtige måder at skaffe mad på til en sulten verden, spør professor.

Ole G. Mouritsens 'Tang - grøntsager fra havet' står på ønskeddelene, så jeg selv kan smutte i waders'ne og plukke min egen blæretang. Hvor blæret!

Læserarrangementet var et samarbejde mellem LAG-Bornholm, Gudhjem Mølle, Nexø Sushi og Lokalavisen Bornholm.