

# Tag din depression med tang

Professor på SDU er dybt fascineret af tang som fødemiddel, og han er overbevist om, at vi både fysisk og psykisk kan få det bedre ved at gøre havalgerne til en del af vores kost



Han skriver bøger om tang, han holder foredrag om tang, han har kufferten fuld af tørret tang, når han vender hjem fra udlandet og han spiser tang, så ofte han kan komme til det.

For fysik-professor Ole G. Mouritsen er både viden- og lidenskabeligt optaget af denne havets grøntsag, som mange andre alene forbinder med et slimet, ildelugtende irritationsmoment, når man gerne vil dypes en varm sommerdag.

Og interessen er ikke blot en fritidsbeskæftigelse – den er også forbundet med og udsprunget af hans videnskabelige arbejde på Institut for Fysik og Kemi på Syddansk Universitet, hvor han beskæftiger sig med sammensætningen af cellevægge. Tang indeholder nemlig nogle fedtstoffer, som er yderst gavnlige for cellevæggene.

Samtidig er han bidt af at lave mad, og for nylig har han udgivet en tyk kogebog, "Tang – grøntsager fra havet", og tidligere har han skrevet et omfattende værk om sushi. Begge bøger er ikke alene kogebøger, men også fyldt med naturvidenskab og kulturhistorie.

– Jeg gør det, fordi jeg ikke kan lade være. Jeg kan lide at fortælle en historie, og maden er et rigtig godt håndtag til at gribe folks interesse og få dem til at stille spørgsmål, de ellers ikke ville have tænkt på, forklarer han om sit store engagement i formidling.

## Godt for nerverne

Én af hans overraskende udmeldinger om tangs lyksaligheder handler om dens evner til at modvirke depression. Og det har store perspektiver, også samfundsøkonomisk:

– Hvis vi går 100 år tilbage, var der kun få, som døde af hjerte-kar-sygdomme. Generne har ikke ændret sig i mellemtiden, men det har kosten. Nervesystemet er det næste, der står for tur, og resultatet bliver kæmpemæssige udgifter til behandling af depression og andre psykiske sygdomme, siger Ole G. Mouritsen.



Hans forklaring på de dystre udsigter er, at vi spiser fødevarer med alt for mange omega-6-fedtsyrer på bekostning af de omega-3-fedtsyrer, som er essentielle for vores hjerne. Forholdet mellem de to i vores kost burde være omtrent fifty-fifty, men er i dag nærmere 10:1.

– Der er en tydelig sammenhæng mellem indtaget af omega-3 og depression. Det kommer eksempelvis til udtryk ved, at depression er otte gange så hyppig på New Zealand som i Japan, hvor kosten indeholder langt mere

– **Der er en tydelig sammenhæng mellem indtaget af omega-3 og depression. Det kommer eksempelvis til udtryk ved, at depression er otte gange så hyppig på New Zealand som i Japan, hvor kosten indeholder langt mere fisk og tang og dermed omega-3.**

*Ole G. Mouritsen, fysiker*

fisk og tang og dermed omega-3, siger Ole G. Mouritsen.

#### **Kæmper for tangs udbredelse**

Ifølge professoren har tang "vidunderligt mange anvendelsesmuligheder" i køkkenet. Man kan enten selv prøve de opskrifter, som allerede findes fra eksempelvis Japan, Polynesien, Wales og Island, hvor tang gennem mange år har været et almindeligt fødemiddel, eller man kan eksperimentere selv.

– Vi har en tendens til at være konservative i køkkenet, men faktisk er det jo et fantastisk laboratorium, hvor man ved at kombinere

ingredienserne på nye måder hele tiden kan få nye smagsindtryk, siger han.

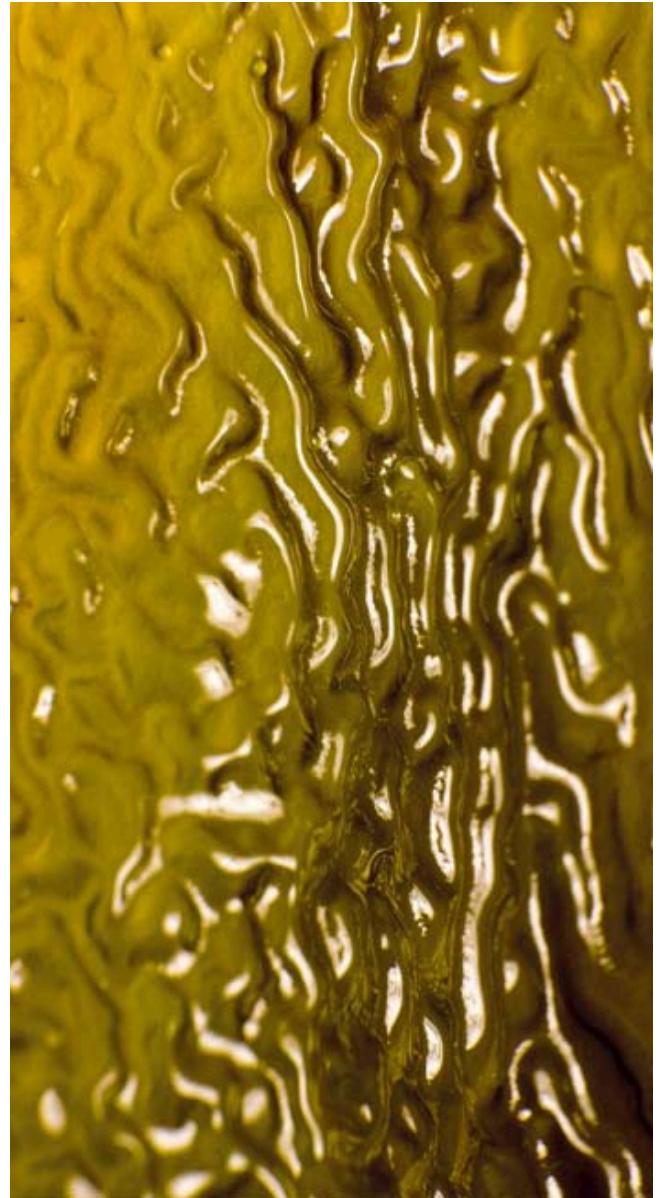
Manglen på tilgængelige opskrifter med tang og det lille udbud i danske butikker (se faktaboksen) er to af de største barrierer for tangens indtog i de danske køkkener, men Ole G. Mouritsen kæmper på begge fronter. Dels har han udgivet bogen med opskrifter, dels arbejder han sammen med "Danmarks Fiskehandlere" på at gøre tang til en del af sortimentet hos foreningens medlemmer. Desuden samarbejder han med en række danske mesterkokke, som har tang på menuen.

Men tang er ikke kun godt for vores kroppe og hjerner – det kan også være med til at løse et globalt problem:

– Vi bliver stadig flere mennesker på jorden, og det er både vanskeligt og problematisk at forsøge at presse landjorden til at producere flere afgrøder. Her kan tang og alger være en god og billig løsning, som oven i købet er sund, siger Ole G. Mouritsen.

Foreløbigt er tang mest en hobby for ham, men han anser det for sandsynligt, at det om få år kan blive en central del af hans forskning.

*Af Vagn Erik Andersen, vea@journalist.dk*



## FAKTA

### Tang

- Der findes cirka 10.000 forskellige typer tang.
- Alle på nær et par stykker er spiselige.
- Spiselig tang skal være ren og frisk og ikke lugte.
- Løs tang, der flyder frit i vandet eller ligger på stranden, er ikke spiselig.
- Tang kan tørres og holde sig i årevis.
- Begyndere gør klogest i at købe tangen – den findes i hel-sekostforretninger og asiatiske forretninger.
- Langt det meste tang dyrkes på farme i vandet, men den vilde tang kan udmærket spises.
- Prisen på tang varierer meget efter typen – generelt er det billigt i forhold til sundhedsværdien.

#### Tang kan bruges:

- i salater, brød, supper, fiske- og kødretter, desserter m.m.
- som erstatning for salt (uden de blodtryksproblemer som

kogsalt giver)

- i dyrefoder (hæmmer infektioner og sætter fedtprocenten i vejret).

#### Et ekstrakt af tang kan bruges:

- til indkapsling af lægemidler (f.eks. stikpiller)
- i stedet for gazebind (kan tages af uden smerter, for når man pøser saltvand på, går det i opløsning).
- som tykner i færdigvarer og mejeriprodukter, eksempelvis yoghurt.

#### Tangs sundhedsværdi:

- Tang nedsætter kolesteroltallet.
- Tang er rig på mineraler, vitaminer og sporstoffer.
- Tang er fyldt med sunde kostfibre, gode fedtstoffer og har et højt proteinindhold.
- Tang har kun få kalorier.