

## Grøntsager fra havet

Interessen for det japanske køkken var i begyndelsen hoveddrivkraft for professor i biofysik Ole G.

Mouritsens interesse for tang. Jo mere han fordybede sig, jo mere steg hans fascination. Det er der kommet et pragtværk ud af. Hver side i bogen er en æstetisk nydelse og der er både næring til den historie- og naturvidenskabeligt nysgerrige, køkkenskriveren og den geografisk interesserede.

• Af Charlotte Søllner Hernø · csh@raskmagasinet.dk

Det vi kalder tang er i virkeligheden ikke tang. I biologisk forstand er rigtig tang nemlig såkaldte alger, som findes i mindst 35.000 forskellige nulevende arter. Der findes alger i ferskvand, i havvand og på landjorden, men Ole G. Mouritsen har valgt at fokusere på de såkaldte marine alger, som han for læserens skyld kalder tang i resten af bogen.

### Tang indeholder vigtige stoffer for udvikling af hjerne og nervesystem

Tang ligner planter, men de er kun svagt beslægtede, idet vævet hos de fleste tangarter er opbygget meget forskelligt fra det hos højere planter. Det helt interessante ved tang er dog, at det indeholder essentielle og super-umættede omega-3-fedtstoffer, som er nødvendige for at danne et komplekst nervesystem og en stor hjerne. I bogen gør Ole G. Mouritsen rede for, at disse fedtsyrer har været en helt afgørende faktor for evolutionen af mennesket. Vores forfædre har givetvis levet af fisk og skaldyr, som indeholder omega-3-fedtsyrer. Om de også har suppleret med tang, er vanskeligt at afgøre, men studier af fossiler af tidlige hominider viser, at tændernes emaljeoverflader har slidmærker, der som er kendetegnet

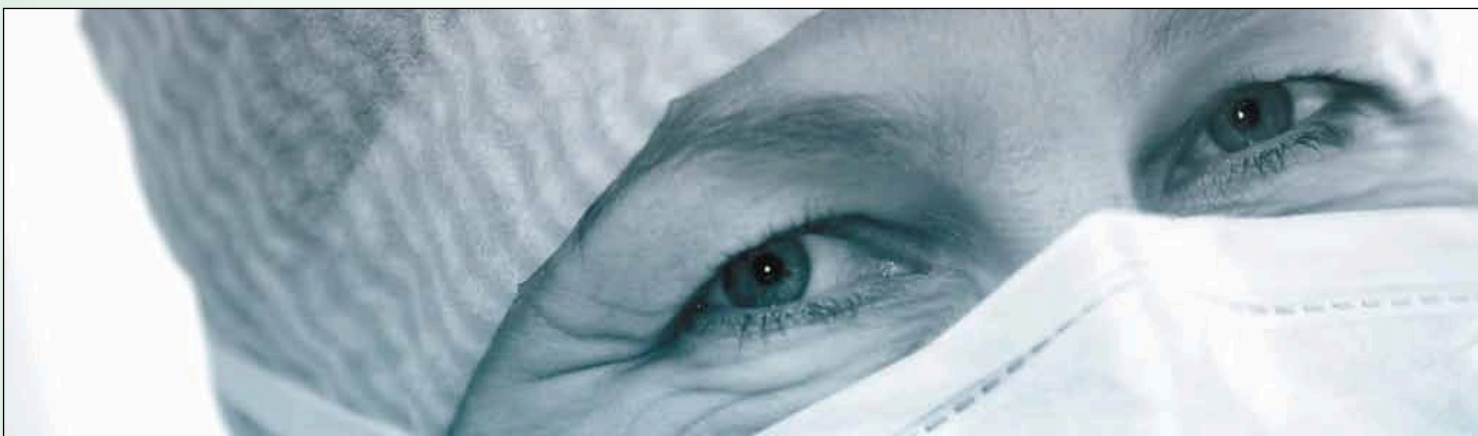
for føde, der indeholder en vis mængde silikatpartikler, som typisk findes i planter fra vådområder. En yderligere bestyrkelse ligger i, at tang indeholder iod, jern, kobber, zink og selen – stoffer som hjernens udvikling er specielt afhængig af. Tang har altså fulgt mennesket fra den spæde start. Op gennem historien er tang blevet anvendt som fødevarer, til at producere sortsalt, som gødemiddel, som tagdækning og i medicinske sammenhænge. Der er ikke videnskabeligt belæg for at anvende tang mod cancer, men undersøgelser tyder på, at tang i kosten kan undertrykke cancer i cellekulturer og i forsøgsdyr som mus. Nogle tangarter indeholder bioaktive stoffer, der muligvis får cancer celler til at begå selvmord, kaldet apoptose.

### Tang i køkkenet – en ny og spændende verden

Har man ikke reflekteret over, at man i vid udstrækning bruger tang til sushi, så kan bogen åbne alle sanser for tangs mageløse og uendelige anvendelsesmuligheder. Halvdelen af bogen er nemlig helliget tang i køkkenet, dvs. opskrifter på retter med tang, som for en lang rækkes vedkommende er udviklet af kokken Jakob Mielcke. Der er opskrifter på supper, salater, omeletter, fiske- og grøntsagsretter, sushi, brød, pasta og desserter. Bogen kombinerer på en hidtil uset måde madlavning og gastronomi med populærvidenskab, kulturhistorie, rejsebeskrivelser fra hele verden, teknologi og information om sundhed og ernæring. Den kan ganske enkelt ikke anbefales nok. Den er spændende, inspirerende og dragende.



“Tang. Grøntsager fra havet” af Ole G. Mouritsen er for nylig udkommet på Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck



## SUNDHEDSFORSIKRING ?

Har du en sundhedsforsikring, kan du anvende den til undersøgelse og behandling på Aleris Privathospitaler.

Hos os er du i centrum, og vi tilbyder behandling uden ventetid.

Kontakt nærmeste afdeling på tel. 7020 2624, eller læs mere på vores hjemmeside [www.daph.dk](http://www.daph.dk)

*Aleris*  
PRIVATHOSPITALER

AALBORG

ESBJERG

HERNING

HØRSHOLM

ODENSE

ÅRHUS