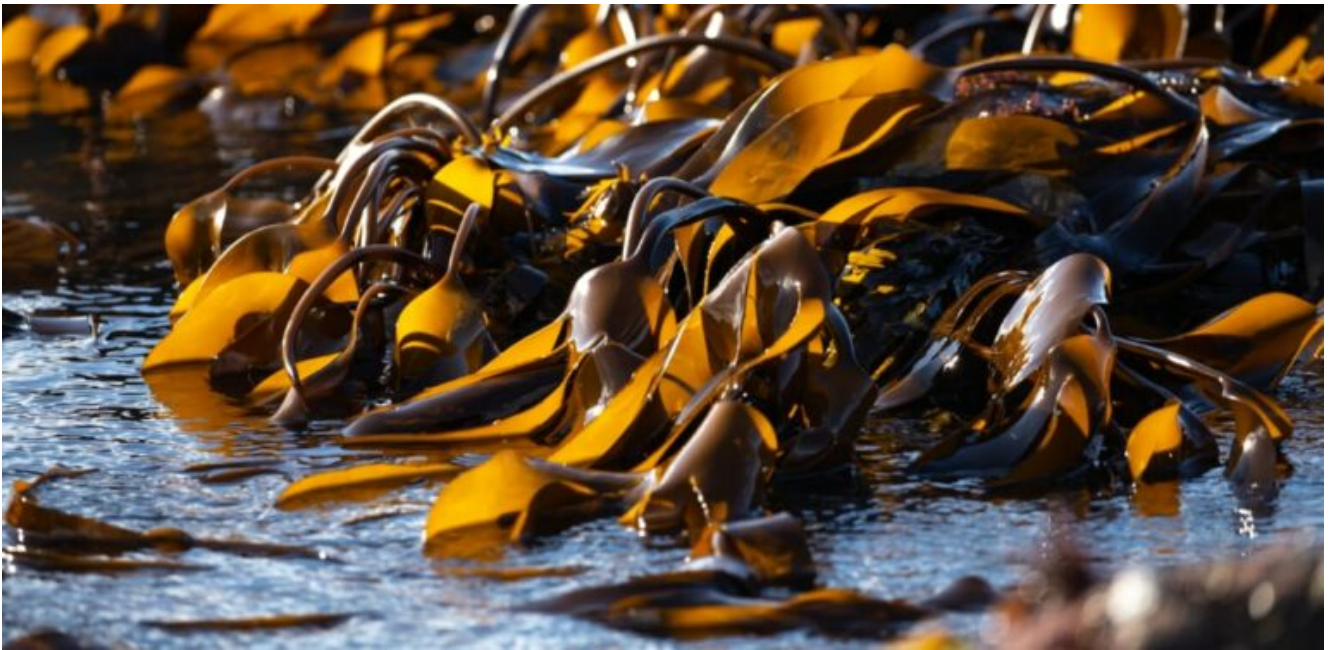


Tang – havets gave til dig



Tang – havets gave til dig

Havets grønsager har mange værdifulde og styrkende egenskaber, der gør dem værdige til en plads i vores kost. Havets grønsager indeholder 10-20 gange så mange mineraler som landgrønsager og har en stærk afgiftende evne, så blandt andet ophobede tungmetaller kan udskilles fra kroppen. Tang giver desuden en særegen smag og en flot farve til måltidet.

Lidt tang spist jævnligt frem for en stor portion med lange mellemrum, er det kroppen er bedst tjent med. Kineserne priste allerede tang som "en delikatesse, der er selve kejseren værdig" i år 600 f. Kr. Også befolkningerne langs Irlands, Skotlands og Wales' kyster har i århundreder høstet tang til medicinsk brug, ligesom tang var en almindelig ingrediens i deres brød.

Omkring 70 % af jordens overflade er havvand. Havet er oprindelsessted for alle former for liv, og det indeholder alle de betingelser, der er nødvendige for liv. Havvandets ingredienser er næsten de samme, som findes i menneskets blod. Havets mineraler og næringsstoffer opsuges i store mængder i

tang og gøres tilgængelige for os.

Tang indeholder mere end ti gange så mange mineraler som landgrønsager, bl.a. jod, kalk, selen og jern. Desuden indeholder tang store mængder af vitaminerne A, C og B (bl.a. B12 der ellers kun forekommer i animalske fødevarer), omega-3 fedtsyrer, aminosyrer og fibre.

Ud over de mange næringsstoffer har tang en stærk afgiftende evne. Optagelsen af tungmetaller og radioaktive stoffer hæmmes, og de, der allerede er ophobet i kroppen, udskilles bedre. Det skyldes tangs indhold af jod og alginsyre, der binder disse stoffer, så de bedre kan udskilles.

Ny forskning tyder på en sammenhæng mellem lav jodstatus og en øget risiko for brystkræft såvel som godartede knuder i brystet, og her er tang en rigtig god kilde til jod.

Syv gode grunde til at du spiser tang

- Det indeholder A, C og B-vitaminer, bl.a. B12, der ellers kun findes i animalske fødevarer
- Det indeholder omega-3 fedtsyrer til dine cellemembraner og din hjerne
- Tang har fibre, der binder dine brugte hormoner og toksiner til sig, og tage dem med ud af kroppen
- Det har alginsyrer, der kan udskille tungmetaller
- Tang er basedannende
- Det smager godt og har en smuk farve

Tang købes oftest tørret. De mest almindelige typer tang, du kan købe, er wakame, nori, arame og kombu. Du kan bruge dem i supper, som dekoration i salater, til gryderetter, sushi eller i ris.

- Kombu er kraftig i smagen og god i supper og gryderetter

- Wakame smager mildt og er lækker sammen med grønsager og løg
- Nori er hakket fint og efterfølgende tørret til en tynd måtte. Den er mild i smagen og kan bruges til at rulle om ris og grønsager eller den kan smuldres i ris
- Arame er mere aromatiske i smagen og er dekorativ i salater

Du kan koge bønner og linser sammen med tang. Det gør, at bælgfrugterne bliver lettere at fordøje, og samtidigt får du glæde af tangens mange næringsstoffer. Wakame er især velegnet til at koge sammen med bønner.

Tips

Tag en håndfuld arametang og hæld den over med kogende vand. Lad det stå 5-10 minutter og si derefter vandet nu. Nu kan du marinere tangen i lidt tamari eller shoyu (sojasauce), olivenolie, citronsaft, en anelse vand, en halv finhakket rød chili uden kerner og lidt frisk hakket ingefær. Lad det stå en halv time, gerne længere og server det sammen med bagt laks og dampet spinat. Du får et nemt måltid med nogle meget smukke farver.