

Spis havets grønsager

- så får du både fine smagsoplevelser, masser af mineraler og dekorative måltider.



af Lisbeth Tordendahl

Havplanter - tang - er som fødevarer i dag bedst kendt i Østen, hvor de har været brugt i tusindvis af år. Men folk langs kyster verden over, også her i Europa, har anvendt havplanter som et vigtigt fødemiddel i århundreder.

Havets grønnsager besidder mange værdifulde og styrkende egenskaber, der gør dem værdige til en permanent plads også i moderne menneskers kost. "Powerfood" kunne man med rette kalde dem.

Hvorfor har mange danskere så modstand mod havplanter? Det er ofte affødt af synet og lugten af de opskyllede tangbunker, der ligger langs vore strande. Men de havplanter, vi spiser, har ikke meget med dét at gøre. Lige så lidt som de rynkede, orange gnallinger i kompostbunken har at gøre med de friske, nyoptrukne gulerødder.

Havplanter, der skal spises,

høstes nemlig friske og levende, ofte på flere meters dybde. De tørres derefter omhyggeligt og pakkes til sidst i tæt emballage.

Derefter er det naturligvis altafgørende, at de tilberedes på måder, så de bliver indbydende og velsmagende, og at de introduceres lidt efter lidt, så de efterhånden kan blive en fast og kærkommen del af maden.

Jeg har i årenes løb serveret retter med havplanter - altså tang - til massevis af mennesker, og i langt de fleste tilfælde bliver folk positivt overraskede: "Nåh, jeg troede ikke, det kunne smage så godt". I mange retter indgår havplanterne i øvrigt uden, at man faktisk kan smage dem.

En rigdom af næring

Havplanterne er en fantastisk mineralbank - de indeholder alle mineraler inkl. sporstofferne. Hvis vi inddrager tang i madlavningen, vil kostens

indhold af samtlige mineraler inkl. sporstoffer højnes væsentligt - og det har de fleste af os brug for. Mange helbredsmæssige skavanker kunne dermed bedres eller helt undgås.

Indholdet af mineraler er i havplanter 10-20 gange så stort som i vore landgrønnsager. Store mængder A-, B- og C-vitamin og proteiner findes også, nori- og dulsetang har fx 20-35% protein. Brunalger, heriblandt kombu, wakame, arame og hiziki, indeholder også de gavnlige omega-3-fedtsyrer.

Havplanterne er kendt og skattet for bl.a. at styrke sund vækst af negle, hår, knogler og tænder og at give klar teint og blød og smidig hud.

Desuden for at afhjælpe hjerte-karproblemer, forbedre blodkvaliteten, styrke fordøjelsen og medvirke til opløsning af fedt- og slimaflejringer, der dannes pga. et overforbrug af kød, mælke-

produkter og fede spiser.

Desuden har de en antibiostatisk virkning over for bakterier, vira og svampe, og de kan nedsætte risikoen for kræft. Havplanterne virker i øvrigt basedannende.

Ifølge orientalsk medicin tilhører havplanter energimæssigt vandelementet og er derfor styrkende for nyrer, blære og seksualorganer samt for viljestyrke og dømmekraft.

Undersøgelser fra Japan, hvor anvendelsen af havplanter i den daglige mad stadig er meget udbredt, har vist, at folk lever længere og er sundere i de områder, hvor man spiser større mængder havplanter.

Brugen af havets planter begrænser sig ikke kun til menneskeføde; de kan også bruges i landbruget, dels som gødning til jorden og dels som kosttilskud til dyrene.

I vor tid med voksende bekymring for befolkningstal,

(forts. s.32)

Arame med mandler og majs

(4-6 portioner)

- 4 dl (ca. 40 g) arame
- 2 løg
- 1 spsk. olivenolie
- 1½ dl vand
- ½ dl mandler
- 2 spsk. shoyu
- 3 dl majs (frosne)

Lad aramen stå i blød, mens løgene skæres i tynde skiver. Varm olien i en gryde og sauter løgene et par min. Skyl aramen, tilsæt den og sauter kort.

Tilsæt vand og shoyu. Bring i kog. Hak mandlerne groft og bland dem i aramen. Lad det koge under låg 35 min. Tilsæt lidt vand undervejs, hvis nødvendigt.

Smag evt. til med ekstra shoyu, fordel majsene ovenpå uden at blande rundt og kog yderligere 10-12 min. Væden skal være så godt som kogt ind, inden retten blandes. Serveres som sideret.

Indbagt arame

(5 pirogger)

- 4 dl (ca. 40 g) arame
- 2 løg
- 1 gulerod
- 1 spsk. olivenolie
- 1½ dl vand
- 1 spsk. fintrevet frisk ingefær
- 2 spsk. shoyu (sojasovs)

Dej:

- 2 dl grahamsmel el. speltmel
- 1 dl hvedemel el. sigtet speltmel
- ½ dl sesamfrø
- 1 knsp. havsalt
- ½ dl olivenolie
- ½ dl + 2 spsk. vand

Arametangen sættes i blød i vand. Imens rives guleroden groft, og løgene skæres i tynde både.

Varm olien i en gryde og sauter løget et par min. Skyl aramen, tilsæt den og gule-

roden og sauter kort. Tilsæt vand og shoyu. Bring i kog og lad det koge under låg i 20 min.

Imens laves dejen. Bland mel med sesamfrø og salt i en skål. Lun olie og vand let, idet det piskes sammen. Hæld det i melet og saml dejen.

Når arame-grønsagsblandingen har kogt, tilsættes ingefær, og der smages evt. til med mere shoyu. Væden koges ind nogle minutter uden låg. Lad det afkøle i en sigte.

Såvel dejen som fyldet deles i 5 lige store portioner. Rul et dejstykke ud på et letmelet bord til en cirkel på ca. 16 cm i diameter, læg en portion fyld på midten og fold dejen omkring til en halvcirkel. Tryk dejkanterne sammen med en gaffel og prik hul i overfladen. Lav på denne måde 5 pirogger.

Bag dem på en letsurt plade 20-25 min. i en 200° varm ovn. Kan spises både varme og kolde.



Til venstre arame med mandler og majs, til højre arame indbagt i pirogger.

Havplanter

- hvad er hvad?

Da ingen endnu høster tang fra danske farvande, er udvalget herhjemme begrænset til enkelte importerede typer, alle i tørret form (opbevares lufttæt). De fleste tangtyper skal derfor først udblødes i vand, kort eller længere tid. Tilberedningen derefter afhænger også af typen samt af, hvordan tangen skal bruges.

Velassorterede helsekostbutikker har disse tangtyper:

Kombu (kelp) - en læderagtig kraftig plante, der især bruges i bønnenretter, stuvninger og supper. Er en naturlig smagsforstærker pga. indholdet af glutaminsyre (det tredje krydderi).

Glutaminsyren blødgør desuden fibre i andre madvarer. Fx vil en strimmel kombu kogt med i en bønnenret reducere kogetiden - samt forbedre smagen og gøre retten lettere at fordøje.

Kombu renses ved at folde den ud og børste støv og småsten af med en tør klud. Den klippes i mindre stykker med en saks eller lægges ca. 5 min. i blød, inden den skæres ud.

Wakame - en blød og mild havgrønsag, der mest bruges i supper. Sættes i blød i 3-5 min., før man kan folde bladene ud for at rense og udskære dem.

Den hårde stilk skæres fra, når wakame bruges til supper eller salater, hvor den kun koges kort tid. Ellers tages stilken med, snittet i helt små stykker.

Arame - tynde tråde, der svulmer en del op ved tilberedningen. Skylles i rigeligt vand, så sand o.l. falder til bunds. Bruges fx til sideretter og salater.

Hiziki (iziki) - sorte lange tråde, der svulmer endnu kraftigere op end arame. Skylles ligesom arame og stilles i blød. Hiziki egner sig til sideretter og til at marinere.

Nori - tynde plader, der hverken skal skylles eller sættes i blød. Ristet nori kan smuldres eller klippes i lange strimler eller tern og bruges som drys over maden (på korn, pasta, supper). Bruges også til sushi-ruller.

Noripladerne ristes ved at holde én ad gangen ca. 10 cm over et gasblus (el. elkogeplade el. brødrister) og bevæge den frem og tilbage i få sekunder, indtil den er let sprød og har skiftet farve til lysegrøn (ses ved at holde den op mod lyset).

Agar-agar (kanten) - 100% vegetabilsk "gelatine", som er udvundet af havplanter. Kan købes i barrer, flager eller pulver; flagerne er lettest at anvende.

Agar-agar skal koges i væde til det opløses, hvorefter det stivner, når det køles af. Bruges i frugtgelé, marmelade, grønsagsrande osv.



Kombu.



Wakame.



Arame.



Hiziki.



Nori.

madmangel, udpinte jorder og dermed mineralfattige afgrøder kan det undre, at denne kæmpe fødekilde ikke bruges i større omfang. For ud over at høste havets naturlige forråd er der store muligheder for at udvikle en egentlig dyrkning af tang, som man har gjort i Japan.

Afgiftningsevne

Ud over de mange næringsstoffer har havplanterne en stærk afgiftende evne: Optagelse af tungmetaller og radioaktive stoffer hæmmes, og de, der allerede er ophobet i kroppen, udskilles.

Det blev påvist i en del undersøgelser fra McGill-universitetet i USA i 1964. Denne afgiftningsevne skyldes planternes indhold af jod samt alginsyre, der binder disse stoffer og forårsager deres naturlige udskillelse; alginsyre nedbrydes nemlig ikke i vor organisme.

Denne viden kan bruges både forebyggende og til udrensning. Uden at kende til alginsyres virkninger erfarede flere læger i den japanske by Nagasaki efter a-bombningen i 1945, at de selv og deres patienter undgik de voldsomme følger af strålingen, som de fleste andre led under.

Disse læger og patienter indtog en diæt bestående af brune ris, græskar, misosuppe, havplanter og havsalt. Det er altså en god beskyttelse at lade havplanterne få plads på vore tallerkener.

At gøre havplanterne til andet end en halvårlig eksotisk delikatesse kan godt tage lidt tid, for det er uvant for de fleste her i landet at bruge havets grønsager som mad.

Men kulinarisk fornyelse er jo dejligt inspirerende. Og de forskellige typer havplanter med hver deres smag og udseende giver masser af nye, dejlige og spændende sanseoplevelser.

Lidt havplanter spist jævnligt frem for en stor portion af og til er det bedste; så får or-

ganismen virkelig glæde af tangens mange gode egenskaber.

Man kan starte i det små med nogle af de mildeste sorter. Kombu, der koges med i bønneretter, wakame i (miso) suppe og arame kogt med grønsager falder i de fleste nybegynderes smag. Med denne artikel følger et par af mine favoritopskrifter. □

Lisbeth Tordendahl holder madlavningskurser, er biopat, phyto-terapeut og kostkonsulent. Henv.: Lisbeth Tordendahl, Egebæksvej 3, 1., 2100 København Ø, tlf. 39 20 07 42, lisbeth.tordendahl@get2net.dk.

Litteratur:

Naturlig mad (Tiderne Skifter, 1990) og *Naturlig mad året rundt* (Tiderne Skifter, 1998), begge af Lisbeth Tordendahl.
Tang, en gave fra havet af Hanne Kirstein. Klitrose, 1991.
Den lille om tangplanter af Anne-Marie Fryer Wiboltt og Wil Fryer. Urtekram, 1990.

Havplanternes næringsindhold

(Udvalgte eksempler. Mineraler: mg pr. 100 g tørvægt; A-vitamin: i.e.)

	Calcium	Kalium	Jern	Jod	A-vitamin
Kombu	800	5800	15	300	430
Wakame	1300	6800	13	25	140
Arame	1170	3860	12	300	50
Hiziki	1400	14700	29	40	150
Nori	470	510	23	0,5	11000

Til sammenligning:

Calcium: Indholdet af calcium er i sesamfrø 1160 mg, i skærest 960-1050, i mandler 240, i persille og grønkål 210, i tofu 130 og i mælk 118.

Kalium: Mandler indeholder 725 mg, broccoli 395 og bananer 347.

Jern: Sesamfrø indeholder 14,7 mg, broccoli, grønkål og oksekød alle 3,0-5,9.

A-vitamin: Gulerødder indeholder 5499 i.e., persille 3249, grønkål og smør 2550 og ost 300-1200.



Sort bønnesuppe

(4 portioner)

- 2 dl sorte bønner
- 18-20 cm kombu
- 3 løg
- 2-3 fed hvidløg
- 1½ spsk. olivenolie
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stødt koriander
- 1 stort laurbærblad
- ca. 3 spsk. shoyu
- Evt. brøndkarse

Rens og skyl bønnerne og lad dem stå i blød natten over i rigeligt vand. Næste dag: Hæld iblodsætningsvandet væk, skyl bønnerne og kom dem i en lille gryde med frisk vand (så de er dækket). Bring i kog og tag skummet væk fra overfladen med en hulske.

Klip kombu-strimlen i småstykker og kom dem i gryden. Kog bønnerne 45 min., hæld lidt koldt vand ved efterhånden, så de hele tiden er dækket.

Løget skæres i tern, hvidløget i tynde skiver. I en større gryde varmes olien, og løg og hvidløg sauteses et par min. Herefter tilsættes spidskommen, koriander og laurbær samt bønner, kombu og kogevandet. Tilsæt mere vand, så det dækker, og kog 50 min.

Tilsæt ekstra vand, hvis suppen er for tyk. Smag til med shoyu og kog yderligere 10 min. Pynt evt. med brøndkarse.

Fotos: Lars Høst Tordendahl

Sort bønnesuppe. Spis suppe med tang!