

Dialog: Hvordan være tryk ved jod og giftige tungmetaller i tang?

Med udgangspunkt i tre madopskrifter med tang

Fladbrød med kartofler, søl og musevikke



Opskriften er inspireret af Familie Journalens grønne hjørne, hvor det er en kartoffelpizza.

Det er første gang Margot og jeg prøver af at bruge speltmel. Vi var tilfredse med resultatet. Søl tangen er fra Island indkøbt hos www.havtang.dk

Musevikken står lige nu og blomstrer for fuld flor i naturen.

Blomsterne har en pragtfuld sød/syrlig smag. Det er en ærteblomst.

Frøene fra de modne bælg kan man så i sin egen jord.

Ingredienser

10 gram tørret søl fra Island = 100 gram frisk søl.

4 fed hjemmedyrkede hvidløg.

12 musevikke blomster til pynt.

300 gram nye, hjemmedyrkede kartofler.

2 forårsløg.

2 blommetomater.

12½ gram gær.
0,75 dl lunkent vand.
½ tsk ramsløgsalt.
en kvart tsk sukker.
1 spsk rapsolie.
50 g fuldkorns speltmel.
60 g speltmel.
1 dl rapsolie.
10 vrid peber fra kværn.
100 g 12 måneder lagret parmesanost.

Fremgangsmåde

Margot startede med at halvere mængderne i opskriften, vel vidende tang med i maden mætter så meget, det kun er nødvendigt at bruge så få øvrige ingredienser.

Mens hun skrabe de nye kartofler og gjorde grønsagerne i stand, tjekkede jeg søl tanget for urenheder og klippede det til så små stykker som muligt. Ovn blev tændt i god tid for at forvarme til 210 grader. Det tager lang tid med en gammeldags ovn som vores.

Margot opløste gæren i det lunkne vand og tilsatte deciliteren rapsolie. Melet rørte hun i med en gaffel og håndæltede til sidst. Dejen fik lov at hæve i 30 minutter.

Kartoflerne blev grovrevet ned i en skål. Snittede forårsløg og hakkede blommetomater blev tilsat. Spsk. rapsolie og det fintklippede søl blev tilsat + saltet og peberet.

Vi hjalp hinanden med at rulle den færdighævede dej direkte ud på bagepapir på pladen. Det virker godt, der er en der holder papiret mens den anden ruller dejen ud.

Margot anrettede fyldet på dejen. Imens rev jeg osten groft og anrettede det oven på fyldet.

Fladbrødet fik 15 min. i den forvarmede ovn.

Efter bagningen blev der pyntet med musevikke blomsterne.

Tilberedningstid

Ca. 2 timer

Antal personer

2

Kommentarer

[Sofia Lassen](#), 20 dage siden

thorkil. det er nogle smukke blomster der er på jeres mad. men 10 gram tang, er det ikke meget? er din kone og dig slet ikke bange for at få for meget jod? jeg har fundet den her artikel:

http://www.foodoflife.dk/Leksikon/opslag/tang_jod.aspx

når jeg læser den får jeg det indtryk, det måske kan være farligt at spise tang hver dag som du og din kone gør det. har du noget at sige til den artikel?

[Sofia Lassen](#), 20 dage siden

der er også den her artikel hvor gravide frarådes at spise tang:http://www.foodoflife.dk/Leksikon/opslag/tang_gravid.aspx

[Thorkil Degn Johansson](#), 19 dage siden

Sofia, jeg har også lagt mærke til de artikler du linker til. Jeg må sige, jeg undrer mig rigtigt meget. Her har vi et site der som udgangspunkt promoverer, der bør være minimum 5 gram vådvægt tang med i hverdagsmaden, uden dog selv at levere andre opskrifter på det end en tangpesto på nogle rugbrødsadder, der aldrig blev nærmere uddybet, selv efter at have spurgt jovialt ind til det. Andre steder på sitet, omme bagved på Københavns Universitet, kan man så læse sig til, det regnes som sandsynligt, at for højt jodoptag bliver til en fysiologisk udfordring, hvis man gennem måneder og måske endda år har tang med i maden dagligt. Det fremgår af de tre studerendes artikel, man da nok må påregne forstyrrelser i kroppens stofskifte, fordi skjoldbruskkirtlen påvirkes negativt af et for højt indtag af tang. Så er det måske derfor OPUS kokkene ingen opskrifter har bragt, hvor det udtrykkeligt defineres hvordan tang kan bruges i hverdagsmaden? Sofia. Jeg er en ufaglært videnskabsmand på feltet. Ingen adgang til at sidde i stillinger på fødevarer rådgivningsområdet, der normalt besættes med universitetsuddannede og som sådan heller ikke værd at regne med som rådgiver, spørger man f.eks. Arne Astrup, som jeg læser hans artikel: Man har en mening til man får en ny, Nyhedsbrev nr. 48 af 22.07.2011. Nu er det imidlertid sådan, at den her akademisk ufaglærte mandsperson jeg er, interesserer sig så dybtgående for emnet, der er akademisk uddannede og kompetente tangentusiaster, der betragter mig som lødig samarbejdspartner, blot fordi jeg har sat mig så meget ind i tingene, at de kan mærke, jeg godt ved hvad jeg taler om. Jeg undrer mig over Food of Life - Livets Føde - har lanceret en kampagne, der involverer tang som en ingrediens i hverdagsmaden, samtidig med man

tilsyneladende har været rigtigt meget i tvivl om der ret beset er nogen god betimelighed i det. Vi får jo jod nok siger de, som det er. Hvorfor så risikere stofskiftelidelser ved eventuelt at få mere jod end muligvis godt er? Det er også derfor man nu har taget stilling til at fraråde gravide og ammende at bruge tang i maden, da man vurderer, der nok er umuligt at have tang med som ingrediens uden at overskride et optag på op til og over 800 mikrogram jod i døgnet. Den nye mening man har fået i den akademiske kreds omkring det Biovidenskabelige Fakultet synes efter sommerferiens kampagne fra akademikere ved Fødevarestyrelsen og DTU Fødevareinstituttet at være, det giver god mening at holde sig væk fra at bruge tang i maden, hvis man jodmæssigt vil være på den helt sikre side. Så er der i hvert tilfælde ingen risiko for stofskiftelidelser af den grund.

[Thorkil Degn Johansson](#), 19 dage siden

Sofia. Jeg er i besiddelse af et dokument fra FAO og WHO fra 2001. Der beskrives der i afsnittet om jod i tabel 38 en mere lempelig tilgang til jodspørgsmålet end den noget restriktive danske, at vi kan være sikker på, vi får jod nok og ikke behøver yderligere, når det oven i købet muligvis kan være skadeligt:

<http://www.fao.org/DOCREP/004/Y2809E/y2809e0i.htm>

Lige neden under tabel 38 omtales den befolkningsgruppe i verdenssamfundet, hvor det er, der er en meget lille omend eksisterende sandsynlighed for, at et overvældende højt, dagligt jodoptag fra tang kan føre til stofskifterelaterede lidelser. Denne befolkningsgruppe er de der er vilde med at konsumere store mængder af Kombu tang dagligt. Det er der millioner af japanere der er. På den måde får de dagligt fra 20.000 mikrogram jod helt op til 80.000 har jeg set andet steds. 20 til 80 milligram. Af den grund er der så få der udvikler stofskiftelidelser at vi i andre sammenhænge ville betragte det som værende under bagatelgrænsen. Uden tvivl kan vi vesterlændinge, der nok aldrig har haft tang med i maden, tåle tang i så store mængder en japaner er vant til at konsumere dagligt. Det vil nok tage os flere generationer at opnå en sådan tilstand, uvant som vi er med at fordøje maden fra tangriggerne. Det er sådan set heller ikke tang i målestokken en japaners mad jeg har gjort mig til talsmand for. Jeg har præsenteret en jodvejledning der er skabt af den amerikanske, anerkendte videnskabskvinde Jane Teas, der argumenterer for, et jodoptag på 1.000 mikrogram i døgnet kan håndteres af en vesterlænding uden tangerfaring, ganske givet uden at vedkommende af den grund vil blive syg af det, endda selv om vedkommende bliver ved med det i måneder og år. I det nye dokument jeg har fået fra Jane Teas åbner FAO/WHO sådan set yderligere op.

[Thorkil Degn Johansson](#), 19 dage siden

Ups. Jeg er lige nød til at korrigere mig selv. Jeg skriver, vi uden tvivl kan tåle tang i lige så store mængder som en hverdagsjapaner spiser. Der skulle have stået, vi lige nu er ude af stand til at tåle tang i så store mængder som en japaner spiser, uden højst sandsynligt at blive syge af det på mange forskellige måder. Jeg har selv gjort eksperimentet på egen krop og det er ikke værd at gøre efter. Det vil givet tage os generationer at kultivere vores organisme til at kunne tåle det samme en japaner kan.

[Thorkil Degn Johansson](#), 19 dage siden

Hvad er det så vi meget sandsynligt allerede godt kan tåle på nuværende tidspunkt, om det kun drejer sig om jodoptaget i løbet af et døgn? Jeg ser her igen på:

<http://www.fao.org/DOCREP/004/Y2809E/y2809e0i.htm>

Hvor længe siden er det den officielle danske jodanbefaling er taget op til revision? Min mavefornemmelse siger mere end 30 år og at man er skråsikker på emnet, selv om mange andre videnskabelige synspunkter i de mellemliggende år har været fremført. Brug for en revurdering måske? Tabel 38 foreslår en måde at forholde sig til spørgsmålet, der er individuelt orienteret alt efter aldersgruppe og kropsvægt. Der gives en minimum anbefaling for dagligt jodoptag og en anbefaling af ens personlige upper limit. Minimumsanbefalingerne svarer meget godt til de allerede kendte. Maksimumsanbefalingerne benævnes at være probably safe. Det er nok fordi der er så lidt erfaring på feltet, der er forsket godt i, men at man bare kun for forsvindende få menneskers vedkommende hidtil har fundet, de blev syge af overdosis jod. Alle de meget få overdosisberetninger stammer fra historier, hvor det er meget mere jod der er involveret end max. grænserne der er nævnt for os hver især. Typisk noget med kelp i soyamælk, kelpkapsler og produkter, hvor der er rigtigt meget jod i fra Kombu/Konbu.

[Thorkil Degn Johansson](#), 19 dage siden

Hvad siger tabellen så om en kvinde der f.eks. vejer 65 kg og er gravid og senere ammende? Minimalt bør hun få 227,5 mikrogram jod pr. døgn og meget sandsynligt kan hun tåle helt op til 2.600 mikrogram jod. Så er der også plads til tang i de menuer jeg har skruet sammen, hvor opskrifterne er strengt påpasselige med at undgå de tangarter, der er allermost jodindeholdende. Forøvrigt mangler vi endnu eksakte analyser af de danske tangarter. Der er imidlertid ganske meget der tyder på, de danske arter har goderne at give tang gør, men indeholder væsentligt mindre jod end tang fra de meget saltrige have.

Saltholdigheden er mindre i indre dansk farvand, men de unikke polysakkarider er der alligevel og meget andet godt, det er mere anbefalelsesværdigt at have med sig end at forsage ;-) De 350 tangarter der vokser vildt i indre dansk farvand er nok så meget mindre artsmæssigt, fordi det er dé, der har kunnet tilpasse sig et havmiljø der er ganske meget mere præget af ferskvand end de største verdenshave er det. Det er så nok dem der er skabt til os for at vi kunne gøre bedst brug af dem...

[Thorkil Degn Johansson](#), 19 dage siden

M.h.t. det søl tang der er brugt i opskriften: Der er 50 mikrogram jod i søl (dulse) i h.t. til den jodvejledning jeg hidtil har benyttet mig af, udgivet af Jane Teas. Det vil sige Margot og jeg hver fik 250 mikrogram jod i den mad vi her satte til livs. Det var ikke det eneste tang vi fik den dag. Fra andre kilder fik vi ca. 600 mikrogram hver. 850 mikrogram er stadig væsentligt under upper limit FAO og WHO anbefaler i neden for omtalte dokument :-)

[Sofia Lassen](#), 19 dage siden

thorkil. denne gang har jeg givet dig 5 stjerner for din opskrift. du er da ingen ufaglært det ikke er værd at lytte til. jeg vil da nærmere kalde dig en autodidakt tang videnskabsmand. det er imponerende så meget du ved om emnet. tilsyneladende endda mere end akademikerne, der vil fraråde os at bruge tang for ikke at få for meget jod. jeg er blevet mere modig på tangemnet ved at læse, hvad du skriver. det takker jeg dig for.

Laila Øuien, 19 dage siden

Dejligt at få ny inspiration Margot og Thorkil... Og få mulighed for at prøvesmage...det glæder jeg mig til!!!! Sommer hilsen Laila

[Thorkil Degn Johansson](#), 18 dage siden

Laila. Du skal være velkommen som aftalt. Glæder mig til at introducere nynordisk mad med tang i for dig ;-)

[Thorkil Degn Johansson](#), 18 dage siden

Tak for titlen Sofia. Vi har den gamle talemåde: Selvlært er vellært. Den gælder vist endnu. Jeg er ældste søn af en ligeledes autodidakt arkæolog. For nogle år siden blev han hædret med en pris af en akademisk forening af universitetsuddannede arkæologer for hans arbejde for at dokumentere de tidligste forekomster af mennesker i Danmark.

Tiden lige efter indlandsisen sidste gang slap sit tag over det danske landskab. Stræber jeg så også efter en pris, for at have promoveret tang med i hverdagsmaden? Hmm... Jeg vil betragte det som hæder i det mindste at have bidraget til, den danske befolkning har fundet tryghed og glæde ved at have tangen med i hverdagsmaden ;-)

[Thorkil Degn Johansson](#), 18 dage siden

Gisp Sofia! Læser du linien lige neden under tabel 38 i den her omtalte publikation:

<http://www.fao.org/DOCREP/004/Y2809E/y2809e0i.htm>

så står der faktisk, der er rigtigt mange f.eks. japanere, der dagligt får mellem 10.000 og 200.000 mikrogram jod fra tang, uden af den grund at blive jodforgiftet af det. Det er jo svimlende mængder.

Kan vi sikkert først selv tåle efter i flere generationer at have haft tang med i maden dagligt. Men sætter det ikke tingene lidt i relief? De øvre grænser for jodoptag der anbefales for hver enkelt af os er jo set i det lys forsvindende små, selv om det er væsentligt mere end den mængde vores officielle sundhedsrådgivere mener, vi bør holde fast i.

[Sofia Lassen](#), 18 dage siden

thorkil. det er da helt vildt der er japanere der kan tåle så meget jod fra tang uden at blive syge af det. og så må vi her i landet ikke få mere end et par hundrede mikrogram. hvorfor skulle vi blive syge af at få de mængder FAO anbefaler som øverste grænser for os? det kan jeg ikke rigtigt få øje på.

[Thorkil Degn Johansson](#), 17 dage siden

Jeg kan heller ikke Sofia få øje på, at vi skulle kunne blive jodforgiftede af de upper limits FAO anbefaler, specielt når jeg iagtager Margot og jeg, der ihærdigt har stået ved eksperimentet i mere end 5 år, dagligt. Der er ingen symptomer på, vi skulle være syge af jod. Det eneste, der er meget tydelige symptomer på, er, at vi er blevet væsentligt mere sunde end vi var før tang med i maden og har fået en vitalitet og et vigør, der siger spar to til hvordan det var for os før i tiden. Vi har sådan set vendt aldringsprocessen på hovedet til at blive en biologisk foryngelseskur. I dag findes der metoder til at måle ens biologiske livsalder. Da jeg var 47 år gammel var min biologiske livsalder 62 år. I dag er jeg 53 år og min biologiske livsalder er 36. Hvad mon min biologiske livsalder så er, når jeg bliver 62 år? Måske 25?

Tangspisende folkeslag går i almindelighed notorisk fri for de demenstilstande, der er inde over vores egen befolkning som en anden tsunami ;-)

[Thorkil Degn Johansson](#), 17 dage siden

Men ved du hvad Sofia? Jeg kan da også godt selv blive nervøs, når autoriteterne på sundhedsområdet stiller sig op og siger, vi skal passe på med det tang, fordi man derved er i risiko for stofskiftelidelser pga. for meget jod. Sådan virker sådanne kampagner jo på os :- (Jeg har derfor været ved lægen for at få tjekket sundhedstilstanden for min skjoldbruskkirtel. Resultatet af blodprøven var, jeg har en fuldkommen sund skjoldbruskkirtel. Den fungerer helt normalt :-)

[Thorkil Degn Johansson](#), 17 dage siden

Har du forøvrigt lagt mærke til denne artikel Sofia:

<http://www.idegryden.dk/ide/tangvand-i-sutteflasken-til-spaedborn>

Jeg synes, det kunne være interessant, hvis du gad at kommentere på den.

[Sofia Lassen](#), 16 dage siden

thorkil. jeg har læst dit indlæg. jeg kan slet ikke forstå webmaster har forsøgt at slette det. jeg synes, det er en rigtigt sød artikel. det er til at mærke helt ind i hjertet, du personligt har fået så meget godt ud af tang med i din mad, du vel nærmest lige frem brænder for, at andre mennesker deler din oplevelse? jeg har ikke børn endnu, men jeg vil love dig at når jeg får nogen, så skal de som supplement til min modermælk have tangvand i sutteflasken. jeg har anskaffet mig de blæretangskapsler du har nævnt og ser meget frem til at få udrenset hvad jeg måtte have af giftige tungmetaller ophobet i mig. forøvrigt har jeg læst i en varedeklaration om kapslerne, at der er alginic acid i kapslerne. er det det samme som alginat?

Kurt Jespersen, 16 dage siden

Hvor er det dog rart der er nogen, der har noget godt at sige om tang! Især synes jeg, det er en dejlig tanke, man åbenbart ikke behøver at bekymre sig så meget om det jod der er i det. At det ligefrem udrenser giftige tungmetaller fra ens krop, det er nærmest den bedste nyhed jeg har læst i flere år :-)

[Thorkil Degn Johansson](#), 14 dage siden

Sofia, hvis du ser på teksten på følgende illustration:

<https://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/TangKanUdrenseGiftigeTungmetallerFraVoresKrop#5628597414476235634>

vil du se alginat omtalt som alginic acid. Hvorfor der er flere forskellige betegnelser for den samme ting skal jeg ikke kunne sige. Jeg nøjes blot

med at muntre mig over, der også er alginat i Klørtangfamilien, vi har så rigeligt af i eget farvand.

[Thorkil Degn Johansson](#), 14 dage siden

Så har jeg forøvrigt konverteret min artikel om tang til spædbørn til en pdf-fil, der ligger på min hjemmeside:

<http://tang-thorkil.dk/tangvandtilspaedboern.pdf>

Du er velkommen til at dele den med dine veninder Sofia, lige så meget du har lyst :-)

Fedtemad med tang og smilende æg



Noget af det fedeste på besøg hjemme ved mormor og morfar som barn var at få sig en fedtemad med salt på. Her har jeg genskabt fedtemaden sammen med to smilende æg og langfrugtet klørtang, en af de fire i fucusfamilien, vi har i så rig målestok hvor selv vi landkrabber meget nemt kan høste det.

Ingredienser

En skive rugbrød med rigtigt mange kærner i.

Fedt med tang i der er blevet til overs fra sidste stegning af flæsk. Synes det var bedre at gemme det i stedet for at hælde det i køkkenvasken.

2 æg.

Nogle få stilke tørret, langfrugtet klørtang. På billedet ser man meget tydeligt at blærerne i den her blæretang er ganske meget aflange. Det er nok derfor det kaldes langfrugtet.

7 vrid kvansalt fra kværn.

Fremgangsmåde

Rugbrødet og tangen ristes på brødrister i 4-5 minutter.

Imens koges æggene i 7 minutter.

Rugbrødet køler en smule inden det smørres med fedtet.

Æggene halveres.

Det ristede tang knuses let mellem fingrene, men ikke det hele. Det er knasende sprødt at tygge. Minder lidt om mundfølelsen ved ristede løg.

Tilberedningstid

10-15 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Ud over at være en opskrift er dette en indlæg i en aktuel, offentlig debat vedrørende tang, man bruger i sin mad. Udtalelserne om cadmium og uorganisk arsen i Butblæret sargassotang fra Danmark og Hijikitang fra Japan, fremsat af Seniorrådgiver Pelle Thonning Olesen, DTU Fødevareinstituttet, finder jeg særdeles uheldige. Jeg betvivler på ingen måde, at disse to tangtyper indeholder de nævnte, giftige tungmetaller. Ej heller betvivler jeg, at vi i forvejen ophober væsentligt mere cadmium og arsen end det er sundt for os. Min betænkelighed ved Pelles udtalelser er, det virker rigtigt meget skræmmende på mange

mennesker at se tang udstillet som noget, det kan være farligt at spise. Selv ellers kløgtige mennesker nærlæser ikke Pelles udtalelser, hvor der jo faktisk også står, det er meget anbefalelsesværdigt at bruge det blæretang i maden, vi har god tradition for og som regnes som sikkert at spise. En anden ting er, det rent faktisk forholder sig omvendt af, hvad Pelle nedlægger påstand om. Der er hardcore, videnskabelig evidens for, at polysaccharider i tang, endda selv i Hijiki tang, udrenser ikke alene cadmium og arsen fra vores organisme når vi dagligt har tang med i maden, men også kviksølv, bly, pesticider og hvad ellers vi har i os af sundhedsbelastende stoffer, der ingen gavnlige formål tjener os. For tiden fører jeg kampagne for, at vi har denne gode gave at få fra tang, i samarbejde med den amerikanske Kræftforsker Jane Teas. Hun har venligt tilsendt mig videnskabelig dokumentation for den påstand, jeg her fremlægger. Dokumenterne kan læses af enhver, der måtte være interesseret. Jeg har uploadet dem til min hjemmeside <http://tang-thorkil.dk> og der er også adgang til dem i mit seneste tanggalleri:

<https://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/TangKanUdrenseGiftigeTungmetallerFraVoresKrop#>

Hr. Pelle Thonning Olesen er givet ikke bekendt med disse dokumenter. Han har nok aldrig tænkt den tanke, at der kunne være således gavnlige egenskaber ved at bruge tang i sin mad. Dokumenterne er dog ellers tilgængelige, også for ham. Jeg synes, det kunne være ganske rart, om Fødevarestyrelsen og DTU Fødevareinstituttet ville anerkende, der synes at være ført udførlige beviser for, at tang, ud over alt det meget andet godt det giver også kan hjælpe os af med de giftigheder, vi vel ret beset er meget kede af at have ophobet i os, tilsyneladende uden at kunne komme af med dem igen ;-)

[Sofia Lassen](#), 30 dage siden

thorkil. nok er jeg nybegynder med tang, men jeg synes det du skriver er den bedste nyhed, jeg meget længe har læst. tænk sig der i tang skulle være stoffer der kan hjælpe os med at komme af de giftige stoffer fra miljøet. det er jo fuldkommen overvældende dejligt at tænke sådanne tanker. hvordan har du da fundet ud af, det skulle kunne lade sig gøre. jeg har aldrig nogen sinde hørt nogle andre komme med de samme udtalelser. forøvrigt synes jeg, det er meget pudsigt du den ene dag beskriver dig selv som et ganske almindeligt menneske uden nogen nævneværdig biokemisk indsigt og ude af stand til at begå dig på engelsk på akademisk niveau. den næste dag kommer du så pludselig og kan referere til indholdet af videnskabelige dokumenter, tilsyneladende legende let. hvad sker der lige med dig?

[Thorkil Degn Johansson](#), 30 dage siden

Tak for stjernerne Sofia. Jeg går ud fra, det er dig, der har givet mig dem? Jeg er glad for, jeg tilsyneladende har kunnet berolige dig lidt. Det er mit indtryk at rigtigt mange mennesker lige nu har stor frygt for tang pga. de seneste udtalelser fra Fødevarestyrelsen og DTU Fødevareinstituttet. Det virker som om, man inde i sit hovede generaliserer og tænker, der nok er giftige tungmetaller i al tang. Men faktisk nævner Palle Thonning Olesen jo helt klart, det ganske specifikt er Butblæret sargassotang og Hijikitang han bekymrer sig over, mens det af artiklerne fremgår, at tang som Nori og blæretang er ganske harmløse. M.h.t. hvordan jeg bærer mig ad med den ene dag tilsyneladende at have brug for eksperter for at kunne udlægge en akademisk tekst og så bare gør det selv den næste? Tjah... Nogle gange i livet er man bare nød til at vokse med opgaven i løbet af et rúf. Jeg har været meget længe undervejs med de udtalelser, jeg nu offentliggør. Flere steder i litteraturen er jeg stødt på den påstand om tang, at der i dets polysaccharider er kemiske stoffer, der kan tjene til at udrense. F.eks. har foregangsmanden for at bruge tang i maden i USA, Shep Erhart, Maine Coast Sevegetable, en publikation, hvor han nærmest betragter det som en almen, velkendt selvfølge, tang har de nævnte egenskaber. Det synes jeg jo var noget forbløffende at læse, men også han har kilder for hans viden omend af dato, der er mere end 30 år gamle. Dokumenterne Jane Teas har givet mig er væsentligt mere dugfriske. Hmmm..... Måske er det den indflydelse omega 3 fedtstofferne kontinuerligt gør på min hjerne, der er forklaringen på, jeg nu nemt kan læse abstraktionerne i dokumenterne, jeg fremlægger. Der er stadigvæk biokemiske detaljer en universitetsuddannet biokemiker kunne fordybe sig i, men de modsiger formentlig ikke konklusionerne. Hippo campus skaber nye neuroner for os mens vi sover om natten og nye, neurale netværk, hvor igennem den nye viden kan omsættes. Det er også dét, der hedder fleksibel omstillingsevne. I mine egne øjne virker det som om, min Hippo campus profiterer ganske betragteligt af, jeg dagligt fodrer den med tang ;-)

[Sofia Lassen](#), 27 dage siden

ja thorkil. det er mig, der har givet dig de stjerner. jeg synes det er meget interessant man kan bruge tang til at slippe af med giftige tungmetaller.

[Thorkil Degn Johansson](#), 26 dage siden

Ja Sofia. Er du ikke også megameget bekymret over disse hersens giftige tungmetaller, vi ophober i os som NOAH o.a. miljøforkæmpere såsom Green Peace har tudet os ørerne fulde af siden jeg var 16 år gammel for

snart mere end 37 år siden? Jeg selv har været ude i at være så desperat over det var tilfældet, et eller andet proaktivt simpelthen måtte ske, for at jeg ikke skulle blive fuldkomment skør oven i hovedet af det. Jeg synes tang hjælper bare en god lille smule på en vej ud af vildniset, der i det mindste giver håb om bedre tider at komme efter. Den sump af depression over menneskehedens elendigheder der stadig hænger tykt om de gamle miljøforkæmpere, halleluja, det svarer jo til en eller anden form for for tidlig demenstilstand;-) Ik' værd at kom' efter.

[Sofia Lassen](#), 2 dage siden

thorkil. nu synes jeg du trækker tingene ned ad. her sidder jeg og glæder mig over, der endelig er en mulighed for at blive fri for de tungmetaller ret beset vel ingen af os gider at have i os. Så kommer du og snakker om gamle miljøflippere, der nok ingen gavn har haft af, at lade være med at have tang med i maden, for så vidt, de så ikke kom af med de giftige tungmetaller, de havde så travlt med at fortælle, vi ophober fra diverse kilder i miljøet. Kunne du og jeg og alle andre ikke bare nøjes med at glæde os over, der nu endelig synes at være en udsigt til at frigøre sig helt fra disse giftige tungmetallers negative indflydelse på vores respektive sundhed??? kig da fremad thorkil og glæd dig.

[Thorkil Degn Johansson](#), 2 dage siden

Sofia. Først blev jeg mopset over at læse din meget direkte kommentar. Så tog jeg nogle dybe vejrtrækninger og sagde til mig selv: Jamen, Sofia har sgu' da en vis pointe i dét, hun siger: Hvorfor dvæle ved fortidens begrænsede vid og udsyn, når der nu er vejrudsigt til at blive fri for de giftige tungmetallers svøbe, bare ved at have en lille smule tang integreret i sin hverdagsmad? Tak for at sparke mig i min røv Sofia, så jeg kan flyt' den. Det egner du dig godt nok godt til at gøre...

Spareribs med tang, nye kartofler og tangsovs.



Margot og jeg har aldrig nogen sinde spist noget så lækkert velsmagende. Vi har endda ikke været på dyr gourmetrestaurant, men har lavet det hele herhjemme, for det meste af produkterne er fremstillet på egen økologisk, tanggødet muldjord. Dvs. vi har kun betalt penge for griseproducentens spareribs. Alt andet er egen avl.

Kartoflerne og hvidløgene er opvokset i en jord, der består af muld og rå tang, der er komposteret hen over en vinter. Spareribsene er på billedet pyntet med de vilde urter her, vi nu havde lyst til at bruge. Den på kødet tydelige tang er langfrugtet klørtang = *Fucus evanescence*. Det var en total lækker tangchips, smurt ind i olie som det var mens det stegte.

Ingredienser

2 store spareribs
½ tsk kvansalt
2 spsk rapsolie til stegning
4 små stilke tørret, langfrugtet klørtang

2 hele blomsterstande fra skvalderkål
6 bellisblomster
4 blomster af gul kløver
6 gederamsblomster

Et kvart gram tørret bladtang fra Havets Spisekammer
(har dog selv tørret det da det leveres i frossen tilstand)
½ tsk kvansalt
½ tsk hvid peber
tørrede kvanfrø så mange man kan have mellem 2 fingerspidser
1 spsk rapsolie
½ liter kogende vand
1 knivspids hjemmelavet blæretangsgastrik
1 rødløg
2 spsk maizenajævning

8 store kartofler for at have noget til overs til pålæg
½ tsk kvansalt
Vand til at dække kartoflerne

2 hele hvidløg

Fremgangsmåde

Vi startede med at høste kartoflerne og hvidløgene i haven.

På vejen ind klippede jeg de nævnte vilde urter af med en saks og lagde dem i en skål med vand så de holder sig friske. Ellers falder de meget hurtigt sammen og bliver slatne at se på. Margot satte kartoflerne i stand. Det er jo altid nemt, når skallen er lige til at skrabe af :-)) fordi de er helt nye. Margot penslede spareribsene med rapsolie og krydrede med kvansaltet, mens jeg fandt de fire stilke langfrugtet klørtang frem og vendte dem i rapsolie. Jeg anrettede tangen på spareribsene og tilføjede de to hele hvidløg, Margot havde pillet alt skindet af.

Spareribsene fik 1½ time i oven ved 150 grader. En ½ time før spisetid skruede jeg op til 180 grader for at gøre dem gyldne. Det blev de i løbet af et kvarter, hvorefter jeg slukkede for ovnen så de kunne få eftervarmen i et kvarter. Mens Margot havde andet at se til lavede jeg sovsen. Jeg startede med at riste det tørrede bladtang i 4 minutter på brødrister for at gøre det så tørt, det kan kværnes i morter. Valget af bladtang var ud fra, det indeholder meget glutamat, der virker smagsforstærkende. Vi eksperimenterer med at bruge tang til at få madens smag gjort mere fremtrædende i munden.

Jeg kværnede det ristede bladtang i stenmorter sammen det hvide peber og de tørrede kvanfrø. Imens varmede jeg spiseskeen af rapsolie op i gryden. Da gryden var varm hældte jeg krydderiblandingen op i og lod krydderierne riste nogle minutter inden jeg hældte kogende vand på og tilføjede knivspidsen af blæretangsgastrik. Sovsen fik lov til at koge ind. Jeg besluttede mig ret hurtigt for at tilsætte et rødløg halveret og skåret i skiver. Jeg hældte en deciliter mere kogende vand på undervejs, da jeg synes sovsen var ved at være for indkogt. Jeg smagte også på sovsen og synes den manglede noget mere salt. Derfor fik den en ½ tsk kvansalt mere. Så var smagen god i munden.

Til sidst jævnedes jeg sovsen med Maizenajævningen til den blev så tyk, den ikke var udflydende ret meget.

De vilde urter blev først anrettet som pynt på maden da vi hver for sig havde øst op. De var serveret på bordet i vandskålen, hvor fra vi kunne tage af dem.

Tilberedningstid

1½ time med tid til andet undervejs

Antal personer

2

Kommentarer



[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Der var hvidløg med i denne ret der havde stået og simret sammen med kødet i 1½ time. Det var hjemmedyrket i tangjord. Fedene kom i jorden så sent som da frosten slap, fordi fik ik' gjort det før sneen faldt. Disse forårs danske hvidløg på tanggødning er ualmindeligt meget velsmagende, smeltet som de er i ovnen.

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

hej thorkil. det er nogle meget flotte billeder du laver af jeres mad. hvordan kunne i dog få den ide at putte tang i maden? bare nysgerrig.

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Hej Sofia. Tak for rosen. Det er såmænd ikke så svært at tage skarpe billeder uden at bruge blitz. Man skal bare bruge et stativ, så billedet ikke bliver rystet. Lukketiden er jo lang når der kun er den naturlige belysning ;-)) Ideen til at bruge tang i maden fik vi i 2004. Da havde jeg købt bogen "Tang - en gave fra havet" skrevet af en der hedder Hanne Kirstein. Vi gik ikke i gang lige med det samme med tang. Faktisk gik der 2 år før vi turde lave det første eksperiment. Ærligt talt følte jeg angst ved bare tanken om at have tang med i maden. Det er lige som om det provokerer et eller andet oldgammelt, der ligger dybt nede i den mørke underbevidsthed hos os nordboere. Nå. Hanne Kirstein skriver i sin bog, tang er noget af det bedste til at få gang i sin affaldsudskillelse, når man er forstoppet. Jeg var rigtigt meget forstoppet i foråret 2006, havde hæmorider af det og følte mig simpelthen forgiftet og meget svækket. Så sagde lægen til mig, jeg ikke kunne regne med at blive ved med at komme af med mine ekskrementer ved hjælp af HUSK knuste loppefrøskaller. Så stod jeg der og kunne se, det næste ville blive en stomi. Det synes jeg var endnu mere skrækkindjagende end tanken om tang. Hanne Kirstein skriver, man udemærket kan høste sin egen, danske tang, steder hvor havvandet er rent. Læsø f.eks. Det havde jeg ikke lige mod på, men allerede dengang havde helsekostbutikken længe handlet med tang fra østen. Det gik vi stille og roligt igang med at bruge. Det meget korte af den lange historie er, tangen gjorde jeg fik en solid, daglig affaldsudskillelse. Peristaltikken blev vækket til live igen. Det synes jeg jo virkelig var en gave fra havet at få og har derfor haft tangen med i maden dagligt lige siden :)

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

hej thorkil. det var da en god grund til at spise tang. gør du det så mest for din sundhed eller hvad? jeg har bidt mærke i, dig og din kone tilsyneladende ingen bekymringer har med at bruge flæsk. er i slet ikke bekymrede over det fedt i på den måde får?

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

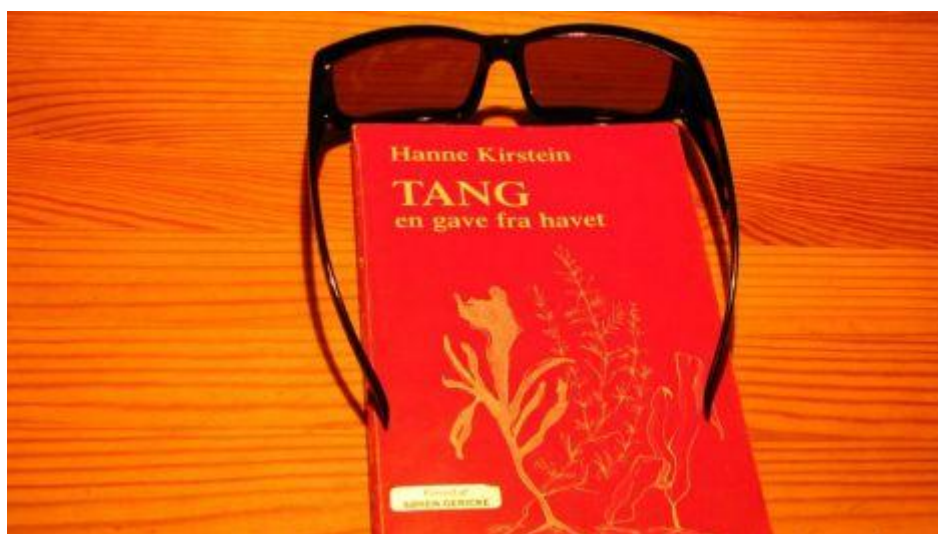
Sofia, så vidt jeg er orienteret henvender det her site sig også til sundhedsentusiaster, der synes, de har noget at byde ind med, der passer sammen med konceptet for gryden. Dvs. mad man notorisk bliver sundere af end man var i forvejen. Mad der er hardcore videnskabelig evidens for i dette øjemed. Anerkendt blandt verdens ypperligste forskere på feltet, der kunne bakke op, om de havde tid til det og overskud. Det har de desværre bare ikke. Fordi de er så ophængt af 117 andre ting. Sådan er der jo så meget vi hver for sig må være efter dagligt, fordi det præsenterer sig som det vigtigste for os at ta' os af.

Personligt er jeg en medicinsk forunderlighed, der er mere end almindeligt grænseoverskridende. I den gængse teori burde jeg om ikke allerede være død, så i det mindste sidde i en kørestol på et plejehjem eller i en beskyttet bolig, fordi jeg lider af en livstruende, kronisk sygdom, der i langt, langt de fleste tilfælde betyder at ens hippocampus er skrumpet ned til noget der kunne sammenlignes med en visse ting såsom en rosin, der fuldkommen mangler "druens" spændstighed og vitalitet. Søg du bare på en hippocampus kronisk ødelagt af stresshormonet cortisol. Da vil du finde, det overvejende flertal der har lidelsen modtager højeste førtidspension, fordi de kun har en ubetydelig erhvervsevne i behold. Min hippocampus er dagligt udsat for lige så mange skadevoldende virkninger som alle de andres. Den ting der gør en forskel er, at jeg systematisk dagligt sørger for at få den mest sublime føde til sin hjerne og centralnervesystem, man kan få. Dette er i al sin simpelhed tang. Hvad det ikke gør af underværker for min angrebne hippocampus dagligt, ved du hvad Sofia, det er der allerede skrevet tonsvis af valide, videnskabelige dokumenter om. Det er bare på universitets engelsk og på et så sofistikeret, højt biovidenskabeligt niveau en hverdagsdansker som jeg kunne bruge en hel pensionsalders tredje liv på at studere mig igennem det. Så meget nyt og nye begreber måtte jeg skulle tage ind at kende til, som man gør i forskning. Det har jeg slet ikke tid til, fuldt ud erhvervsaktiv som jeg er. Men jeg har mange af disse dokumenter på lager og var der en interesseret studerende der havde tid til at læse det og oversætte det til et forståeligt dansk for en almindelig mand eller kvinde, da var vi teoretisk set, sundhedsmæssigt, allerede et pænt stykke længere fremme i skoene m.h.t. til at indfri grydens nedfældede ambitioner om en folkesundhed der siger spar to til hvad vi har kendt de sidste 50 år eller mere. Når man læser din profil ser det faktisk sådan ud, at du har givet dig til at læse den rapport fra et symposium og de 10 principper, der kom ud af det, for hvad det er, man gerne vil nå frem til med sin nye nordiske hverdagsmad. Er det virkelig rigtigt? Der er nærmest ingen andre medlemmer der har oprettet sig med profil, der i profilen giver udtryk for, de har sat sig nærmere ind i, hvad dette specifikke site går ud på.

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Sofia, siden du nu spørger kunne jeg måske også godt tænke mig at fortælle dig, jeg kan vise dig billedet af den bog af socialrådgiver og ernæringsvejleder Hanne Kirstein, jeg anbefaler. Det kan jo ikke nytte noget at komme her med løs snak, når det i den anden ende er hardcore, videnskabelige facts man kommer efter. Fra gammel tid har vi et ord om at lægmand og -kvinde også gerne må blande sig i debatten, om de har noget relevant at byde ind med, set fra the high white tower where the scientists sit and spend all their lifetime doing severe studies of

this and that that is somehow interesting to become wiser at. Her er billedet af Hanne Kirsteins bog:



[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Sofia, du spørger til Margots og mit ubekymrede forhold til flæsk/fedt fra dyr. Ja. Det er rigtigt set. Vi er på ingen måde forskrækket over animalske fedtstoffer. Vi kan meget nemt fordøje det og det sætter sig ikke på os og gør os tykke at se på. Vi bruger det sådan set bare som brændstof i rugbrødsmotoren og er da også begge meget fysisk aktive, så vi har en mulighed for at brænde det af. Forøvrigt synes vi, det smager rigtigt godt, specielt når det er krydret med pulver af tang, som du kan se i mange af vores opskrifter. Det er nok fordi, der er det der 3. krydderi i tang, at smagen af f.eks. flæsk bliver til nogle højere oktaver af god smag. Om du gav dig til at søge på det herlige ord docosahexaensyre kunne du blive klogere på, hvordan denne fedtsyre bl.a. sørger for, at animalsk fedt afbrændes i kroppen i stedet for at ophobe sig de forkerte steder. Populært sagt er nævnte fedtsyre en af omega 3 olierne. Det produceres ingen andre steder end i tangriget. Fiskene kan heller ikke selv fremstille det i deres organismer. De er også nød til at få det ved at spise mikroalger og iøvrigt gnave af makroalgerne, tangen. Det ville nok være noget af en revolution for vores folkesundhed, om alle glade kødspisere også havde den smule tang med i maden, der skal til. Tang er traditionelt blevet brugt til affedningskur for alt for overvægtige mennesker. Dels sætter tang gang i at det overskydende fedt bliver brændt af. Dels bliver man så energisk af at have tang med i maden, men mister lysten til bare at sidde på sin flade og ingenting andet udrette end at æde og se fjernsyn. Man får bare lyst til at slukke for sit TV og så udrette noget for egen hånd i stedet ;-)

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

thorkil. du overrasker mig temmeligt meget. ja. jeg har en smule svært ved at følge med til dine meget vidtløftige tanker. men jeg synes de er interessante. jeg læser psykologi. derfor er det ikke fremmed for mig, vi har en kollektiv underbevidsthed, et mørke i sjælens dyb, hvorfra der kan poppe ting op i hver enkelt af os, vi godt kan tage fejl af, ved at iklæde det skikkelser, vi synes, vi er bedre bekendt med og derfor bedre kan forholde os til. hvis dine antagelser er korrekt, vi nordboere har en afsky for tang, der begrundes sig i, vi engang har oplevet medmennesker blive brændt levende på bål, bare fordi de spiste tang og brugte vilde urter, så er det jo ikke så mærkeligt, det den dag i dag er meget angstprovokerende, selv om vi ikke længere kan huske, hvad vi engang oplevede. jeg interesserer mig for, om der er nogen læger, der ved nogle af de samme ting som dig. er der virkelig lægevidenskabelig evidens for dine mange, eksotiske påstande, så kunne det da godt være, jeg ville overveje selv at begynde med at bruge det i maden. thorkil. er der virkelig slet ikke noget farligt ved tang? det skræmmer altså også mig alt det her snak der er om det. jeg vil jo helst passe godt på mig selv :)

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

så er jeg altså også nødt til at sige, det nærmest lyder som løgn i mine ører, man skulle kunne bruge tang som gødning i sin have. thorkil. der er da salt i og alle ved da at salt dræber levende planter. hvad er det lige du har gang i?

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

thorkil. selvfølgelig har jeg da læst den her fil:
http://www.foodoflife.dk/~media/Foodoflife/docs/pdf/opus/WP%201/100823_Grundlag%20for%20Ny%20Nordisk%20Hverdagsmad_Pressemede.ashx som jeg ser på det har man da ingen legitim adgang til at være aktiv på et seriøst site, med mindre man sætter sig ind i hvad det går ud på. jeg synes, det er meget interessant at der her er et opskriftsite, der også tager udgangspunkt i videnskabelige betragtninger, i stedet for at der bare bliver væltet opskrifter op, ud fra hvad man lige selv har forelsket sig i. jeg synes bare det er meget mærkeligt de skriver i den refererede publikation, der ikke er nogen her i danmark, der høster deres egen tang og bruger det i deres mad. såvidt jeg kan se er du og din kone særdeles meget aktive på feltet også med at bruge det i maden. måske skulle OPUS folkene opdatere til en version tre af publikationen, hvor det seriøst beskrives, hvad der her i landet gøres for at høste tang. når jeg ser på alt det du har uploadet siden du oprettede din profil, bliver jeg fuldkommen forpustet. ærligt talt, hvor pokker får du al den energi fra?

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Hej Sofia. Tilsyneladende virker dit link til at læse Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad ikke. Det synes jeg er lidt synd. Jeg forsøger mig derfor med at kopiere link til Claus Meyers hjemmeside, hvor der også er linket til rapporten:

http://www.foodoflife.dk/~media/Foodoflife/docs/pdf/opus/WP%201/100823_Grundlag%20for%20Ny%20Nordisk%20Hverdagsmad_Pressemøde.ashx

Virker det heller ikke kan man gå ind her:

http://www.clausmeyer.dk/da/blog/guld_og_groenne_skove_paa_havets_bund.html?entryId=41

hvor linket til rapporten er at finde nederst på siden ;-)

Du spørger til om man bliver energisk af at have tang med i maden. Ja. Det gør man i høj grad. Såvel Margot som jeg oplever, man bliver skarp og kvik i hovedet af det. Væsenligt mere udholdende bliver man også. I følge Jesper Pedersen www.havetsspisekammer.dk er der irske sportsfolk, der bruger tang som alternativ til doping. Det tror jeg på er godt for dem. Der er nemlig ikke andet end gode bivirkninger ved tang.

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Tihi. Du synes det burde være løgn, man kan bruge tang som gødning i sin have fordi der er salt i tang :-). Ja Sofia. Der er salt i tang. Både natrium og kalium. Det virker bare som om, planterne trives udemærket alligevel. Jeg kan endnu ikke garantere, alle landjordens planter kan gøre gavn af det. Men ser du på billederne i den her billedserie, vil du kunne se, at ihvertfald kartoflerne og hvidløgene, der er brugt i denne opskrift, er sunde og friske at se til:

<https://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/KartoflerDyrketITanggetJord#>

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Sofia. Du spørger om der slet ikke er noget farligt ved at spise tang. Groft sagt vil jeg sige, det nok er mere farligt at undlade at have tang med i maden end at gøre det, hvor mange risikofaktorer der så end er forbundet med tang. Alting vejer på en vægtskål i den ene og den anden retning og tang vejer tungt på den velgørende side. Meget tungere end det vejer i gram. Når det er sagt, så jo. Det er risikabelt og bør derfor anvendes med kløgt og vid. Jeg har været min egen forsøgsperson da der ikke var eksakt viden at hente andre steder fra dengang. For en tre år siden fik jeg meget mere jod end jeg kunne tåle, temmeligt systematisk gennem 18 måneder.

7.000 mikrogram dagligt ved at konsumere 8 gram tørret *Postelsia palmaeformis*, palmebladstang fra Californien direkte fra posen. Det er 6.850 flere mikrogram end Fødevarestyrelsen anbefaler som det maximale daglige optag. Jo jo, som nogle ihærdige forskere nu også skriver på sitet bag ved gryden. Kroppen evner selv at udskille et for højt optag af jod. Tihi. Det kom ud som små orange spidse krystaller, de mærkeligste steder på kroppen. Mest omkring hjertet og i ansigtet. Det kløede og sved fuldkommen vanvittigt, som krystallerne arbejdede sig ud igennem huden. Det varede længe, før de var klar til at blive pillet af med en negl. Der er også noget der tyder på mine binyrer tog midlertidigt skade af det. De mistede evnen til selv at producere binyrebarkhormon med det resultat, jeg fik nogle særdeles generende hudlidelser af betændelses/inflammationsagtig karakter. Så som neurodermatitis og acne. Så kan det nok være, jeg blev endnu mere ihærdig i at afsøge, hvad de øvre grænser er for en vesterlænding som jeg, m.h.t. hvor meget jod man kan tåle. Det endte op med, takket være assistance fra Jane Teas og Prannie Rhatigan og WHO, at en vesterlænding bør nøjes med max. 1.000 mikrogram jod i døgnnet. Det har jeg overholdt lige siden og er derfor kommet af med mine hudlidelser, lige som mine binyrer ser ud til at være tilstrækkeligt velfungerende igen. Det er også for længst ophørt, der borer de her spidse jodkrystaller sig ud igennem min hud. Så er der historien om de giftige tungmetaller cadmium og arsen, Fødevarestyrelsen lige nu igen er ude for at advare om. Her i hjemmet spiser vi hverken Sargassotang eller Hijiki, vi behøver derfor ikke bekymre os om det. Det gør jeg nu alligevel, fordi det nok virker skræmmende på danskerne, når det betegnes, det er tang i almindelighed der indeholder giftige tungmetaller. Det er der jo rigtig mange, der tænker om det. Flere steder i litteraturen om tang er jeg stødt på den påstand, der er komponenter i det, der evner at udrense kroppen ikke alene for ophobede miljøgifte, men også hvad man løbende måtte få indenbords af sligt. Det er sjældent særligt godt underbygget videnskabeligt set. Personligt har jeg dog den oplevelse permanent at blive udrenset for giftstoffer der ikke bør forefindes i kroppen, ved at have tang med i maden dagligt. Det har jeg også meget brug for. Jeg er tobaksryger og belastes lige som folk i almindelighed bliver det iøvrigt. Jeg kender godt følelsen af at være forgiftet. Man er tung i hovedet, sløv og øjnene bliver rødlige i skæret. Jeg er derimod meget let i hovedet, kvik i pæren og med øjne så klare som vandet i en bjergbæk. Nå. Det er jo ingen hardcore, videnskabelig evidens for min påstand. Det er der imidlertid udenlandske forskere der har produceret, på almindelig lødig vis. Jane Teas har været sød at sende mig pdf-filer om det. Men ak og ve. Jeg er ingen velfunderet akademiker på tårnhøjt biokemisk niveau på universitetsengelsk. Jeg skulle bruge en hel mindre livsalder på at oversætte disse dokumenter. Er der imidlertid entusiastiske danske akademikere der kunne tænke sig

at læse disse artikler og udlægge teksten på et forståeligt dansk for os andre, så bare kom an. Så sender jeg kopier af det nævnte materiale.

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

thorkil. jeg synes det er helt vildt, du har brugt dig selv som forsøgsperson. det plejer man jo at bruge dyr til at gøre :) det virker som om, du brænder mere end meget for den her ting. har du lagt mærke til, der er nogle seniorforskere fra fødevarestyrelsen, der lige netop har advaret om, man kan blive forgiftet med tungmetaller ved at spise tang? jeg kunne godt tænke mig at vide, hvad du synes om dét. personligt synes jeg jo, de to herrer har en pointe i, der ikke er nogen grund til at få mere cadmium og arsen, da det er noget vi også får andre steder fra i miljøet gennem fødekæderne. Du virker ikke til at være det mindste bekymret over tungmetaller i tang. Er du bare ligeglad eller hvad?

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Sofie. Jeg er på ingen måder ligeglad med de giftige tungmetaller. Tværtimod har det gennem hele min ungdom redet mig som en mare, at have udsigt til en alderdom, hvor man er alvorligt svækket af disse miljøgifte, man har ophobet gennem årtier og som er så svært nedbrydelige. Som sagt skriver allerede Hanne Kirstein, tang kan hjælpe os med at gøre os fri for giftighederne, ved at gøre os i stand til at udskille dem med vores udrensingsorganer. Det oplever jeg selv gør sig gældende gennem de år, jeg nu har haft tangen med i maden dagligt. Men ak, Sofia. Mit eneste laboratorium er min egen krop og jeg har igen universitetsuddannelse som biokemiker :-(Derfor er jeg så ovenud glad, jeg har en rigtigt god veninde, Kræftforsker Jane Teas, Columbia, der har forsynet mig med hardcore videnskabelig evidens for det faktum, at polysaccharider i tang netop kan hjælpe kroppen, sådan som Hanne Kirstein påstår er tilfældet. Går du ind på min hjemmeside

<http://tang-thorkil.dk>

kan du i min seneste artikel få adgang til at læse disse dokumenter. Du kan også komme til at se dem ved at gå ind i mit nyeste tanggalleri, hvor de er illustreret og omtalt:

<https://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/TangKanUdrenseGiftigeTungmetallerFraVoresKrop#>

M.h.t. det måske nok dumdristige at have brugt mig selv som forsøgsperson for hvor meget jod en vesterlænding som jeg kan tåle. Tjah. Det var det måske nok. Allerede dengang havde jeg fundet en artikel fra Jane Teas, hvor i der stod, at en gennemsnitsjapaner får 4 kg tang om året i maden og på den måde i gennemsnit 20.000 mikrogram jod i døgnet. Der stod også, der er 900 mikrogram jod i et gram tørret palmebladstang, *Postelsia palmaeformis*.

Jeg spiste ca. 8 gram tørret palmebladstang om dagen, tænkende, kan en japaner tåle så meget tang uden at blive jodforgiftet af det, så kan jeg vell for pokker også. Det viste sig efter 18 måneder, det kunne jeg ikke. Vi vesterlændinge tåler mindre jod end de meget tangspisende folkeslag på jorden. Formentlig fordi vi i så mange århundreder ingen tang direkte har haft med i maden andet end tilsætningsstofferne E-400 til 407. Derfor er det, at WHO anbefaler en vesterlænder max. optager 1.000 mikrogram jod fra tang i døgnet, mens de japanske myndigheder anbefaler japanerne nøjes med max. 3.000 mikrogram ;-)

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

thorkil. det du senest har skrevet synes jeg er helt vildt fedt. jeg har da også, som du skriver i dit seneste tanggalleri, gået med en stor bekymring over de giftige tungmetaller vi nærmest ikke kan blive fri for at ophobe i os. tænker måske ikke så meget over det til daglig, men når jeg har tænkt nærmere efter, har jeg altid syntes det var rigtigt meget uhyggeligt. det er næsten for godt til at være sandt, tang virkelig skulle kunne hjælpe os til at leve et liv, hvor vi kan gøre os fri af denne svøbe. men jeg må sige de videnskabelige artikler du kommer frem med, de tyder da på, der er et eller andet seriøst om snakken. iøvrigt når jeg nu læser om dit eksperiment med, hvor meget jod fra tang en dansker kan tåle, så lyder det meget tilforladeligt. du har jo bare gerne villet spise tang og så gjort brug af de oplysninger, du kunne skaffe dig. bare synd at fødevarestyrelsen ikke kunne give dig den vejledning, du så har været nød til at finde andre steder. jeg vil da håbe de læser det her og så kommer med en vejledning om, hvor meget jod der er i det forskellige tang, så man kan holde sig under de 1.000 mikrogram jod om dagen WHO anbefaler :)

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

forøvrigt: hvis du skulle give mig en anbefaling på at gå igang med at bruge tang i min mad, hvad ville du så sige? det er da efterhånden slet ikke til at komme uden om, der er noget endda rigtigt godt at få ud af at bruge tang i sin mad ;-)

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Sofia Lassen. Hvem du så end er? Du er sgu' da godt nok god til at stille spørgsmål, jeg har oven ud megen lyst til at svare på. Hvor har du det fra?

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Du spørger om rigtig mange ting på én gang. Forventer du virkelig jeg kan have så mange tråde i luften på samme tid uden at trække mig ud og sige, åh nej, det her, det er sgu' da mere end jeg kan følge med til det næste halve år?

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Egentlig tror jeg ikke det er sådan, du tænker, Sofia. Svarer her på dit første seriøse spørgsmål på en måde, der endda bringer atter en tråd ind i snakken. Bare for at mobbe dig yderligere ;-) A lá vores oldnordiske tradition, dén der kan gøre den anden mundlam i mundhuggeri har vundet kampen og har bedst ære fortjent.

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Sofia. Det er jo ik' bar' et spørgsmål om de der giftigheder fra tungmetaller og pesticider, vi har svært ved at tåle på sigt. Det er også et spørgsmål om, kan vores renseorganer over alder blive ved med at stå imod det overmåde store nedbrydningspres, de er udsat for? Nej de kan ej Sofia. Vores endetarm bliver stiv, doven og ugidelig med alderen/kan ikke længere udføre peristaltiske bevægelser og mister derfor evnen til naturligt at komme af med vores afføring af dén kanal. Vores lever tager også på sigt voldsom skade af giftige tungmetaller og pesticider. Så har vi mistet evnen til at leveren som organ kan udrense giftstoffer, vi ikke bør have indenbords. Jeg ved ik' li'e om kvinder har noget lignende prostata. Ej heller ved jeg, hvor gammel du er. Jeg kan bare sige, vi mænd, jo ældre vi blir' har mega meget svært ved at komme af med vores urin, bare fordi vores den der ik gider å ... når vi føler os mere end trængende. Det er skide træls at stå der og man bare skál, og så kan kan bare ik' kom' af med det. Jeg fulgte engang en kok til skadestuen og holdt ham i hånden mens han fik sat et kateter op, for at komme af med urinen hans. Det var naturligvis en ængstelig oplevelse for ham. Vi får også nyresten og sten i galdeblæren, det nærmest er tortur at være udsat for. Og alt muligt andet meget grimt sker med os i almindelighed, om blot vi er kommet en smule til høj alder. Det er alt dét jeg nu gør noget ved på én gang Sofia. Bare ved at påpege, tang er en god hjælper i denne henseende, der kan give ret meget andet baghjul. Og så alligevel Sofia: Allerede Powell skriver i 1968 at en af de forbløffende ting ved tang er, at konventionel medicin pludseligt ser ud til at virke som designet og ment, bare fordi der også bliver tilført en lille bitte smule tang også. Jeg har selv meget tydeligt oplevet det for nyligt, hvor jeg måtte acceptere at bruge syntetisk binyrebarkhormon til meget alvorlige lidelser, såkaldt cortison. Det siges at have meget grimme bivirkninger, det er rarest at undgå. Jeg har brugt det i et ½ år på hver

sin måde for 2 forskellige lidelser og næsten kun gjort de gode virkninger af det, det er tiltænkt, uden at have nogen af de negative bivirkninger også. Når jeg siger næsten, er det fordi jeg havde 6 huller i tænderne der skulle bores, sidste gang jeg var ved tandlægen, selv om jeg i mere end 20 år ikke har haft behov for andet end tandrensninger og få skiftet kviksølvsplumper ud, der falder af pga. alderdom/væren blevet for meget nedbrudt.

[Thorkil Degn Johansson](#), 1 måned siden

Skulle jeg, som du spørger mig om, give dig en anbefaling på at gå igang med at bruge tang i din mad, da vil jeg efter at have tænkt mig om sige, jeg tror det er en god ide at blive ved med at spise fuldkommen lige som du plejer, men du har bare tilføjet nogle kapsler, man kan sluge, sammen med det mad, du foretrækker. Du kunne selvfølgelig også bare lige hoppe på hovedet ud i det og så høste din egen tang, som jeg her i gryden så udførligt har vist hvordan kán gøres. Det tror jeg måske bare umiddelbart er et alt for stort skridt at tage på sig, så lidt det endnu er velbelyst og omfattet af tryghedsforanstaltninger på kryds og på tværs, som vi danskere kræver, for at turde integrere noget nyt. Kapslerne er nok det første man kan være helt tryk ved, ud over de tangarter fødevarestyrelsen allerede anbefaler man høster i dansk farvand selv til sin mad. Jeg bruger selv kapselformen til daglig og er meget godt tilfreds med den, fordi det kun er lørdag og søndag Margot og jeg har mulighed for at lave god mad med tang i sammen. Et af goderne ved den er, man meget eksakt har styr på, man både får nok af de gode næringstoffer fra tang uden der samtidigt er noget, man får mere af end godt er.

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

thorkil. du forvirrer mig lidt. du skriver om vores organer der forfalder med alderen og at du vil gøre noget ved det hele på engang. hvad mener du med det?

[Sofia Lassen](#), 1 måned siden

thorkil. når jeg søger på tangkapsler kan jeg se, der er rigtigt mange at vælge imellem. er der nogen du vil anbefale. hvad bruger du selv?

[Thorkil Degn Johansson](#), 28 dage siden

Sofia. Der ér en god grund til at gøre noget ved det hele på én tang. Lægen Eric F.W. Powell PhD.,N.D. gør i sin publikation <http://tang-thorkil.dk/tanghelsebringer.pdf> meget ud af, løbende indre rengøring er lige så vigtig som at vaske og pleje den ydre krop.

Hvad hjælper det at polisakkariderne i tang frigør giftige miljøstoffer fra vort indre væv og sender dem ud i blodbanen, hvis ikke vores udskillelsesorganer er tip top i orden? Har man en svækket lever, er meget forstoppet og iøvrigt har svært med at komme af med affaldsstofferne, så er man jo lige vidt. Powells pointe er, at noget af det bedste til at optimalisere sine indre udskillelses organer er, kontinuerligt at have tang med i maden. Der er stoffer der i, der endda kan revitalisere disse organer, skulle de være kommet til at være i en svækket tilstand. Det oplevede jeg selv meget tydeligt, da jeg igang med at bruge tangen dagligt. Der kom bare gang i affalds udskillelsen så det gjorde en ting, hvor jeg ellers både havde prostata besvær og en særdeles svækket tyktarm. Jeg ved fra Powells praksis det virker tilsvarende på andre mennesker. Derfor siger jeg, der kán gøres noget ved det hele på én gang ;-). Er ens udskillelsesorganer toptunet i orden i forvejen er tang godt til at sikre, de også bliver ved med at være det.



[Thorkil Degn Johansson](#), 28 dage siden

Sofia. Du spørger, hvad det er for nogle tangkapsler, jeg selv bruger. Derfor har jeg taget et billede af dem. Øverst t.h. ser du blæretangskapsler fra Naturdrogeriet, nok vores ældste, danske producent af kosttilskud. Neden under ser du spirulinakapsler fra samme producent. Iøvrigt supplerer jeg med fiskeoliekapsler, der sådan set også er tangkapsler, måske rettere tangoliekapsler, da det udelukkende er tang her på planeten, der formår at producere de vigtigste for os af omega 3 olierne. Den hvide flaske t.v. på billedet er massageolie,

udvundet af sukkertang. Den er rigtig dejlig at bruge og på den måde får huden også tilført de gode stoffer, der er i tangen.

[Thorkil Degn Johansson](#), 26 dage siden

Sofia. Oplysning af mulighed for at indkøbe tang massageolien finder du i dette galleri:

<https://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/HavbiologDrInezLinkeOWellOceanWellness#5502414947977406290>

De specifikke indkøbsoplysninger fremgår af billede nr. 14 mens de andre billeder omtaler baggrunden for produktet.

[Sofia Lassen](#), 25 dage siden

tak for oplysningen thorkil og hvor er det dog en interessant billedserie du har lavet. du er da vist noget af en ildsjæl. hvor får du al den entusiasme fra med tang?

[Thorkil Degn Johansson](#), 22 dage siden

Sofia. Ildsjæl har jeg vist altid været. Det var dog først da der i slutningen af 40'erne blev hældt tangolie på min indre glød jeg for alvor blussede op. Til et foredrag med professor Ole G. Mouritsen spurgte jeg ham: "Hvad nu hvis man i 1.000 år ik' har haft tang med i sin mad, hvor lang tid går der så før man har fået genoprettet, at 50% af fedtstoffet i ens hjerne og centralnervesystem udgøres af omega 3'erne DHA og EPA"? Han svarede prompte: "Det kan man ik' si'e no'et eksakt om". Det kan jeg Sofia efter nu på 6. år at have haft tangen med i maden dagligt. Jo mere af omega 3'erne du fylder på dit legeme hen over år og dag, jo meget mere bedre får du det med alt du gør og alt der sker i dit liv. Det allerfedeste Sofia er, det ingen ende synes at ha'. Det er nærmest lige som at læse et godt eventyr, hvor der er uendelig mange sider at læse. Lidt ligesom Bastian and the Never Ending Story ;-)

[Thorkil Degn Johansson](#), 22 dage siden

Sofia. Fede billedserier om hvad man kan bruge tang til? Fedt du kunne nyde dén med Inez Linke og hendes firmas gode tangolie. Jeg betragter mig selv som en nyhedsstation for gode tangnyheder, hvor enhver er velkommen til at træde indenfor i galleriet og gå rundt og se og læse og det er endda ganske gratis og nemt at dele, hvis det er dét man vil.

[Sofia Lassen](#), 4 dage siden

thorkil. nu har jeg brugt blæretangs kapsler i mere end 14 dage. der er noget jeg undrer mig over. jeg har mindre brug for søvn, jeg sover væsentligt dybere, jeg vågner tidligere end ellers, er meget mere morgenfrisk og går først død i det senere på dagen end ellers. tror du det kan have noget med de tangkapsler at gøre?

[Sofia Lassen](#), 4 dage siden

jeg har også købt tangolien vi skrev om. den er rigtig meget lækker til min hud, jeg elsker at når min kæreste masserer mig med den, og ved du hvad? vi blev begge to mere erotisk ophidset af det end vi ellers er. hvordan kan det være thorkil, det gør så meget godt?

[Thorkil Degn Johansson](#), 4 dage siden

Det er sgu da godt nok mere end sjovt Sofia! Du beskriver lige nøjagtigt mine egne første symptomer på at tage tangen med ind i hverdagen og min undren over om det nu virkeligt kan passe??? I dag vil jeg sige: Yes. Det passer ;-) Hvad du beskriver er lige nøjagtigt hvad det gør ved en at tage tang ind til sig... Det fede ved det er så, det bare er starten på eventyret. Jeg bliver f.eks ved med at opdage nyt, godt, det gør ved mig, selv om det nu er på 6. år jeg forsøger mig med det her ældgamle urstof, der siges organisk at være dét, der gjorde os levende så meget, vi selv kunne mærke vores vitalitet ;-)

[Thorkil Degn Johansson](#), 4 dage siden

Hvordan det kan være tang gør så meget godt ved én Sofia? Tjah... Der siges at være en Fader i himlene. Det passer måske. Han er ånden, man har. Så siges der også at være en Moder, vi har. Nogle gange hedder hun jord. Efterhånden inde i mit hovede hedder hun Moder Hav. Derfra kom alle planter i planteriget. Derfor føles det bedre, hun hedder Bedstemor Hav. Japanerne kender hende godt, de nordvestamerikanske kystindianere kender hende godt og vi andre er også velkommen til at gøre hendes gode bekendtskab godt. Det gør man bedst ved at bygge dén lille ting ind i sin hverdagsmad, hun har at forære os alle: Bare en lille, bitte smule tang sammen med det andet mad, man er glad for. Det er alt rigeligt ;-)