

Er makroalger, tang og tare en viktig del av fremtidens helse bedring?

Hvorfor bør makroalger bli en del av den daglige kosten?

Fjordtang DA: Svein Vindenes og Wenche Skavhellen



Småbruket vårt



- Dyrker ulike bærsorter: rips, solbær, stikkelsbær og honningbær
- Dyrker poteter
- Høster fra naturen: brennesle, skvallerkål, løvetann, sopp
- Har egen sjøhage med 20-25 ulike arter makroalger

Sjøhagen



Fiordtang

Makroalger

- Forskjell på tang og tare
- Ulike arter – ca. 510 ulike arter i Norge
- Inndelt i 3 grupper
- Røde alger – ca. 210 arter
- Brune alger – ca. 200 arter
- Grønne alger – ca. 100 arter

Historisk bruk av makroalger

Menneskemat



Dyremat og plantenæring



Dagens bruk av makroalger

- Alginat
- Utlandet er kommet langt i bruken av makroalger
 - - som medisin (ekstraherer ut enkeltstoffer)
 - - Asia brukes store mengder i kosten – minst 15% av den daglige kosten
- Som jordforbedring- tørket eller konsentrat
- Noen har tatt makroalger i bruk i mat her i Norge

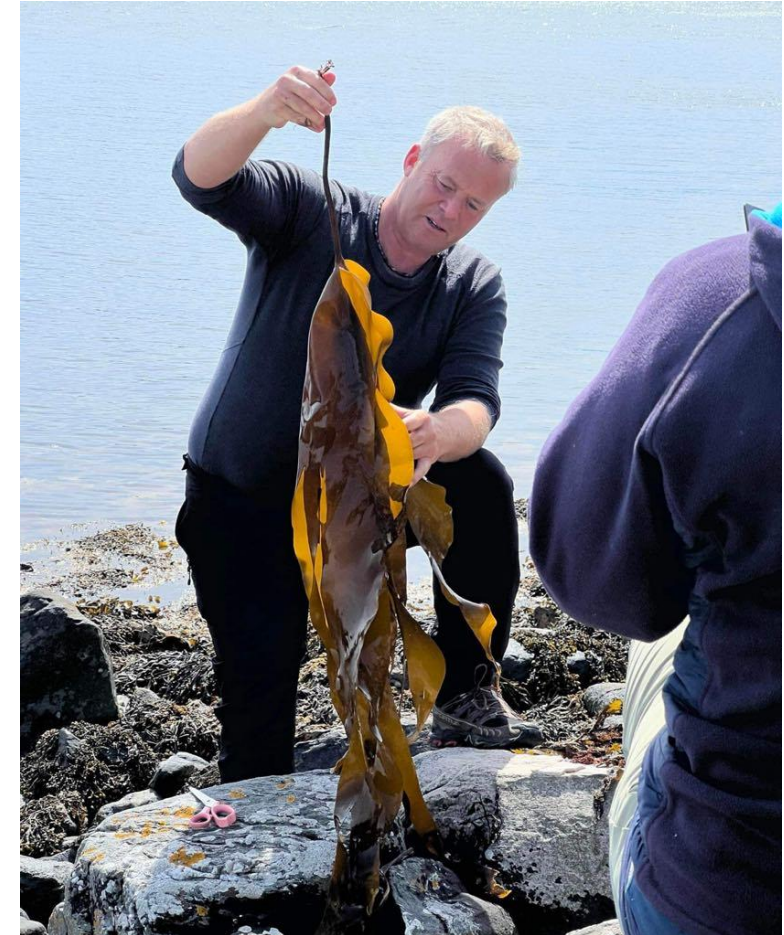
Middag med makroalger



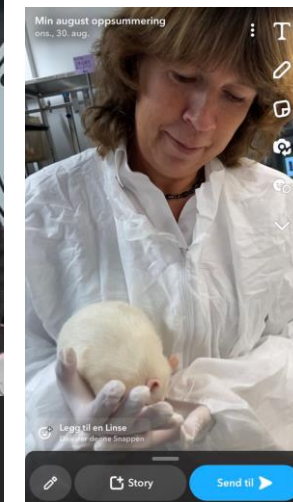
Mer fra middag med makroalger



Ulike arrangementer



Flere aktiviteter



Hvorfor bør vi spise makroalger

- Makroalger kan virke positivt på tarmen. Når du starter å spise tang vil den rense tarmen i starten.
- Makroalger kan virke positiv mot mageproblemer.
- Makroalger kan virke positivt mot betennelse i kroppen
- Makroalger kan gi energi etter hvert.
- Makroalger kan virke positivt på huden. Den har vist seg å virke positivt mot psoriasis.
- Makroalger er svært anvendelig og kan brukes på mange ulike måter.
- Makroalger er næringsrike.

Wenches historie

- Fibromyalgi 28 år –mye symptomer
- Prøvd et utall av medisiner og behandlinger uten noe særlig effekt
- Status ved start av tang – brukte 3 ulike medisiner – behandling 2 ganger i uken av 2 ulike psykomotoriske fysioterapeuter – avlyste mye sosialt på grunn av mangel på energi – følsom mot kulde – svært mye betennelse i kroppen -
- Startet med tang 8 november 2021 – nytt liv
- Overrasket over hvor raskt jeg merket endringer

Næringsinnhold pr 100 g

- Energi 167 kcal
- Protein 6
- Fett 2 g
- Salt 3,5 g
- Karbohydrat 52 g
- Kostfiber 49 g (inkludert ikke stivelsesrike polysakkarid Algin, Fucoidan, Mannitol, Methylpentosans, Laminarin, Mannuronsyre og klorofyll)

Vitaminer, mineraler, aminosyrer mm

- Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, E, H og K
- Omega 3, 6 og 9. Essensielle fettsyrer: EPA-DHA
- Aliminium, Barium, Beryllium, Bor, Kalsium, Krom, Kobolt, kobber, Jod, Bly, Jern, Magnesium, Mangan, Fosfor, Kalium, Selen, Sølv, Natrium, Nitrogen, Nikkel, Tinn, Vanadium, Sink
- Alanin, arginin, cystine, glycin, histidin, isoleucine, Leucine, methionin, fenylalin, proline, serine, taurin, treonine, tryptophan, tyrosine, valin

Forskning i utlandet

- Fucoidan
- (som kontrollerer veksten av patogene bakterier, sopp og virus og har vist seg å hemme veksten av kreftceller uten å skade våre friske celler, og det kan forhindre svulster i å spre seg eller metastasere) Kilde: Pacific Harvest
- Laminarin (en potensiell modulator av tarmmetabolismen) og Lignan (som inneholder fytonæringsstoffer høye i antioksidanter og kan bidra til å regulere hormonnivået). Kilde Pacific Harvest

Hvorfor spise makroalger

- Lett tilgjengelig langs kysten
- Kan høstes bærekraftig
- Meget næringsrikt
- Naturlig – fra naturen
- Kan virke positivt på helsen: mer energi, mot betennelse, fibromyalgi, mage- og tarmproblemer, psoriasis, lavt stoffskifte, overgangsalder

Hvordan spise makroalger



Molly er glad i tang

Video 😊

Ønsker du mer informasjon ta kontakt

- Gruppe på Facebook: Fjordtang
- Side på instagram: fjordtang
- Epost: Fjordtang@gmail.com
- Svein Vindenes 94164425
- Wenche Skavhellen 93035609