Fingertare - Laminaria digitata

Fingertare - Laminaria digitata

Plante:

Fingertare er en brunalge som vokser på berg fra flomålet og ned til ca. 25 m dyp. Tallus er differensiert i et rotlignende hefteorgan, en stilk og en bladaktig plate. Vekstsonen er lokalisert til nedre del av platen. Stilk og hefteorgan er flerårig. Platen er mer eller mindre oppfliket, og sitter på den opptil 3 m lange bøyelige og glatte stilken. På utsatte steder kan fingertaren være nesten stilkløs og ha lange, remlignende fliker.

Bruk:

Hele planten benyttes. Taren kan males opp til mel, eller den kan være utgangspunkt for utvinning av jod og alginater. Fingertare er i Norge klassifisert som handelsvare.

Virkning:

Antioksiderende

Hjelper mot:

Kreft, overvekt, høyt blodtrykk, hjertesykdommer, abort, revmatisme, seksuelt overførte sykdommer og infeksjoner.

Generelt:

Fingertare inneholder en lang rekke viktige mikronæringsstoffer som både planter og mennesker trenger i mindre mengder, for eksempel mangan, bor, kobolt, molybden, selen og jod.

Særlig i Øst-Asia har tang og tare i stor målestokk vært brukt som mat. I Japan er det arter i tre algeslekter som primært brukes i matlagingen, nemlig Porphyra (nori), Laminaria (kombu) og Undaria (Wakame). I Norge har tang og tare vært relativt lite brukt som mat, men vi vet blant annet fra sagaene at rødalgen Rhodymenia palmata har vært spist. En god del tang og tare blir tørket og malt til tangmel, som brukes som tilsetning i husdyrfôr. Fôrverdien beror i vesentlig grad på innholdet av laminarin, som er brunalgenes opplagsnæring, men tangmelet er også verdifullt for både dyr og mennesker på grunn av sitt innhold av vitaminer, proteiner og mikronæringsstoffer.

© Viten.org

Fingertare er blitt påstått å kunne ha en antikreftvirkning. I forsøk har man funnet at algen kunne beskytte fertile mus mot en svulstfremkallende effekt av et kjent kreftfremkallende stoff, og et tareekstrakt reduserte DNA-forandringer fremkalt av kjente karsinogener hos bakterien Salmonella typhimurium. Forskere i Canada som har undersøkt den lave forekomsten av brystkreft hos japanske kvinner, mener at dette kan skyldes innholdet av jod og selen i tang som blir spist. Tang har dessuten sterke antioksiderende egenskaper. Dette kan skyldes innholdet av stoffet fucoxanthin, men man forsker også på eventuelle andre aktive innholdsstoffer som kan ha betydning. Basert på de dataene som eksisterer i dag, kan man imidlertid ikke anbefale fingertare som et middel for beskyttelse mot kreft.

Det blir også påstått av tare har egenskaper som kan hjelpe mot overvekt, høyt blodtrykk, hjertesykdommer, abort, revmatisme, seksuelt overførte sykdommer og infeksjoner. Det er imidlertid få bevis for at tare har medisinsk verdi ved disse sykdommene.

Å spise tareprodukter er ofte blitt foreslått for å beskytte kroppen mot stråling og opphopning av tungmetaller. Teorien bak dette er at stråling, for eksempel fra strontium 90, og giftige tungmetaller som kadmium og plutonium, akkumuleres i beinmassen ved daglig eksponering for slike stoffer i vår forurensede verden. En slik opphopning skal kunne forårsake kreftformer som leukemi og Hodgkin’s sykdom. Natriumalginatet i tang og tare skal hjelpe til å forhindre absorpsjonen av stråling og tungmetaller, men brunalgene gjør visstnok ingenting med det som allerede har samlet seg i kroppen. Hvis man ofte eksponeres for stråling eller tungmetaller i arbeidssammenheng, kan det være en tanke å jevnlig innta tang og tare som kosttilskudd for å beskytte mot ytterligere opplagring av slike stoffer. Bortsett fra det, er det lite sannsynlig av tang og tare er store beskyttere mot kreft.

Tare inneholder mye jod. For lite jod i kosten kan føre til en lite aktiv skjoldbruskkjertel, med svekkelse av stoffskiftet, noe som kan føre til symptomer som trøtthet, vektøkning, glemsomhet, struma og mindre hjerneutvikling hos fostre og spedbarn. Jod blir i våre dager rutinemessig tilsatt bordsalt, så det er lite trolig at noen har problemer med skjoldbruskkjertelen på grunn av jodmangel. Hvis denne kjertelen fungerer normalt, vil ikke tilskudd av tang og tare i kosten resultere i vekttap. Tang og tare er ellers en kilde til løselige fiber, omega-3-fettsyrer, selen og vitamin B12. Det er imidlertid usikkert hvor mye av dette vitaminet som kan tas opp av kroppen.

Andre navn:

- Familie: Laminariaceae
- Latin: Laminaria digitata
- Engelsk: Laminaria
- Norsk: Fingertare
- Svensk: Fingertare
- Dansk: Fingertare

© Viten.org