

Gesunde Alleskönner aus dem Meer

Algen gibt es in vielen Sorten – für Salate, Hauptgerichte oder Desserts. Ein Kochbuch macht Lust, sie öfter aufzutischen.

Grünes Steak. Powerfood. Nahrungsergänzungs- und Heilmittel können Algen sein. Suppe. Salat. Hauptgericht. Süße und herzhaft Snacks – auch in der Küche sind sie variantenreich verwendbar. Dennoch kommen sie hierzulande kaum auf den Tisch. Der Biologe Jörg Ullmann und seine Frau, die Rohkünstlerin und Fotografin Kirstin Knuffmann, haben in ihrem Algen-Kochbuch jede Menge Wissenswertes über die wichtigsten Mikro- und Makroalgen und 60 Rezepte für gesundes Essen aus Dulse und Irish Moss, Meeresspaghetti und Wakame, Chlorella und Nori versammelt.

Herr Ullmann, wie werden sich die Menschen in fünfzig Jahren ernähren?
Vermutlich werden wir weniger Fleisch essen. Etwa zehn Milliarden Menschen dürften dann die Erde bevölkern. Damit alle satt werden, wird sich einiges ändern müssen. Die landwirtschaftlichen Nutzflächen sind endlich. Aber zwei Drittel der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt. Diese Fläche kann man nutzbar machen, indem man Fische züchtet und Algen anbaut.

Was zeichnet Algen gegenüber Landpflanzen aus?
Sie wachsen schneller, als man sie ernten kann. Man schätzt, dass zwei Prozent der Wasseroberfläche reichen, um zehn Milliarden Menschen mit Nahrungsmitteln zu versorgen. Wir kennen ungefähr 30 000 Algenarten. Vermutlich gibt es zehnmal mehr. Wir nutzen davon gerade mal etwa einhundert. Angebaut werden Algen erst seit 65 Jahren.

Welche inneren Werte haben Algen?
Sie sind eine gute Proteinquelle, haben Ballaststoffe, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamine, vor allem B12, das es sonst nur in tierischen Lebensmitteln gibt. Algen wurden schon von den alten Iren geknabbert, weil sie merkten, dass sie dann keinen Skorbut und keine Würmer mehr kriegen. Algen sind auch ein Heilmittel.

Warum stehen sie dann hierzulande so selten auf dem Speiseplan?
Sie sind öfter auf dem Tisch, als man denkt. In 70 Prozent aller Lebensmittelprodukte weltweit sind sie in irgendeiner Form verarbeitet: als Alginat und Carotinat zum Beispiel. Algen dienen auch als Farbstoffe. Blaue Smarties oder blaue Gummibärchen werden mit einer Mikroalge eingefärbt.

Dennoch sind vielen Algen fremd. Kann man damit mehr machen, als Sushi-Reis einwickeln, Frau Knuffmann?
Viele Sorten lassen sich leicht in den Speiseplan integrieren. Deshalb haben wir in unserem Buch Rezepte für Salate, Hauptgerichte, Kuchen und Desserts vorgestellt. Algen sind von den Eigenschaften und im Geschmack sehr unterschiedlich. Dulse zum Beispiel schmeckt ein wenig nach Speck, wenn man sie leicht anbrät. Meeresspaghetti eignen sich für eine leichte Mahlzeit. Wakame gibt man in Asien den Kindern bei Kalziummangel. Sehr innovativ ist die goldene Chlorella. Das ist eine fermentierte Mikroalge, die Butter und Eier beim Backen ersetzt. Wir haben für unser Sommerfest Crepes und Waffeln damit gebacken. Allen hat es geschmeckt, und niemand hat den Unterschied gemerkt. Wer Algen isst, muss nicht auf Geschmack verzichten. Aber er nimmt weniger Kalorien zu sich und pflanzliche Fette statt der tierischen.

Wie sicher sind Algen, die aus japanischen Küstengebieten stammen?
Jörg Ullmann: Ich bevorzuge Makroalgen aus europäischen Anbaugebieten, auch wegen der kürzeren Transportwege. Bei Mikroalgen gibt es ebenfalls verschiedene Anbaumethoden, die Einfluss auf die Qualität



Haben alle Rezepte ausprobiert: Die Buchautoren Kirstin Knuffmann und Jörg Ullmann. Er ist Biologe, leitet in Sachsen-Anhalt eine der größten Mikroalgen-Farmen der Welt und forscht über Algen und ihre Verwendung in der Ernährung. Sie ist Fotografin, Autorin und international gefragte Referentin und leitet eine Firma, die sich auf Herstellung und Handel roh-veganer Lebensmittel spezialisiert hat.
Fotos: Kosmos Verlag

haben können. Was wir in unserer Algenfarm in Klötze anbauen, ist sehr aufwendig, aber vor Verunreinigungen sicher.

Wo kann man Algen kaufen?
Kirstin Knuffmann: Im Internet und in gut sortierten Biomärkten und Reformhäusern findet man eine überschaubare Auswahl getrockneter Algen. Seltener gibt es frische Algen, weil sie schnell verarbeitet werden müssen. Man sollte auch auf die Herkunft achten. Stammen die Algen aus europäischen Anbaugebieten, ist das auf der Packung vermerkt.
Jörg Ullmann: Die Mikroalgen Chlorella und Spirulina gibt es als Pulver und als Presslinge, die gern als Nahrungsergänzungs- oder Heilmittel eingenommen werden. Eine Chlorella sollte frisch dunkelgrün aussehen. Eine Spirulina kann in der Farbe variieren, aber sie sollte nicht nach

Fisch riechen. Das wäre ein Zeichen für beginnenden Proteinabbau.

Haben Sie alle Rezepte in Ihrem Buch ausprobiert?
Jörg Ullmann: Jedes einzelne! Das sind tatsächlich unsere Lieblingsgerichte, sie kommen oft auf den Tisch. Von unseren Reisen haben wir viele Rezepte mitgebracht, angepasst und weiterentwickelt. Algen lassen sich auch funktional einsetzen, zum Beispiel um die Verdaulichkeit von Hülsenfrüchten zu verbessern. Die Kombu enthält viel Glutaminsäure, einen natürlichen Geschmacksverstärker. Sie kommt deshalb in Japan in fast jedes Gericht hinein. Der grüne Meeressalat aus Ulva hat zehnmal mehr Vitamin C als die gleiche Menge Orangen und Chlorella mehr Vitamin B12 als Leber.

Das ist hochinteressant für Sportler, die

eine funktionale Ernährung wollen, oder für Veganer. Aber wie bringt man die eigene Familie auf den Geschmack?

Jörg Ullmann: Machen Sie einen Dulse-Auberginen-Burger. Oder nehmen Sie eine Dulse-Alge und machen Chips draus. Ich garantiere Ihnen, das wird gut ankommen. Experimentieren Sie. Das macht Spaß, es ist innovativ, und es schmeckt.
Kirstin Knuffmann: Mit Konsistenz und Farbe der Algen kann man spielen. Es gibt Rezepte, in denen sie optisch in Erscheinung treten und welche, für Gebäck, da kommt niemand darauf, dass Algen drin sind.

Es gibt auch eins für grünen Wodka. Wie verträgt sich Alkohol mit der entgiftenden Wirkung der Chlorella?

Jörg Ullmann (lacht): Soll ich jetzt den Slogan „Sauf dich gesund“ bemühen?! Es war eine Spielerei, wir haben den grünen Wodka als Geburtstagsgeschenk entwickelt. Der Alkohol extrahiert den Chlorophyllfarbstoff aus der Alge. Der Wodka wird knallgrün und bekommt eine leichte Heu-note. Übrigens gibt es auch eine Limonade mit Chlorella, die sehr gern gekauft wird.

■ Das Gespräch führte Birgit Grimm.



„Algen“ von Kirstin Knuffmann und Jörg Ullmann erschien im Kosmos Verlag, hat 128 Seiten, 60 Fotos und kostet 25 Euro.

Rohe Meeresspaghetti mit Bolognese

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
80 g Meeresspaghetti, 5 kl. Zucchini, 10 Tomaten, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ½ Bd. Basilikum, 3 St. Oregano, 150 g Pecannüsse, 50 g getr. Tomaten, 6 EL Olivenöl, ½ TL gem. Kümmel, Pfeffer, Salz



Mit einem Spiralschneider verarbeiten. Beide Sorten mischen, auf Tellern verteilen. Tomaten waschen, Strünke rausschneiden. Möhre, Zwiebel, Knoblauch

schälen. Basilikum und Oregano waschen, trocknen, Blätter abzupfen. Für die Soße einlage Nüsse, 3 Tomaten, Möhre, Zwiebel, Kräuter fein hacken. Restliche Tomaten in Würfel schneiden. Getr. Tomaten hacken. Beides mit Knoblauch, Olivenöl, Kümmel in den Mixer. Mit Pfeffer, Salz abschmecken. Soße einlage mit Soße verrühren, über Spaghetti geben. Mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNG
Meeresspaghetti 60 Min. in Wasser einweichen, abtropfen lassen. Zucchini waschen, Enden entfernen.

Vorsicht vor neuem Sparangebot

Verbraucherschützer warnen vor Beteiligungen an Wohnungsbaugenossenschaften.

VON SUSANNE PLECHER

Finanzvermittler bieten neuerdings Beteiligungen an Bau- oder Wohnungsgenossenschaften als vermögenswirksame Leistung (VL) an. Üblicherweise zählen zu diesen Leistungen, die Arbeitnehmer als Zuschuss von ihrem Arbeitgeber zur Vermögensbildung erhalten, Spar- und Bausparverträge, Fonds, Lebens- oder Rentenversicherungsverträge. „Hier handelt es sich aber nicht mehr um einen Sparvertrag mit einer Laufzeit von sieben Jahren, sondern um eine Beteiligung an einem Unternehmen“, sagt Wolf Brandes vom Marktwächter Finanzen der Verbraucherzentrale Hessen. Das Frühwarnnetzwerk nimmt den Finanzmarkt aus Kundenperspektive unter die Lupe.

Bereits jetzt liegen Fälle aus elf Bundesländern vor, darunter auch aus Sachsen. Nach Einschätzung der Experten birgt diese Praxis höhere Risiken, da die Laufzeit bei den Beteiligungen deutlich länger sein kann. Zudem sei nicht sicher, dass bei Kündigung das investierte Geld ausgezahlt werden könne. „Das kann im schlimmsten Fall einen Totalverlust bedeuten“, warnt Brandes. Kunden würden nicht ausreichend über die Risiken des Produkts aufgeklärt.

Häufig seien entsprechende Verträge über sogenannte Cold Calls zustande gekommen, die laut Gesetz als unzumutbare Belästigung gelten und mit hohen Geldbußen geahndet werden können. Dabei werden Kunden ohne Aufforderung angerufen und in ein Verkaufsgespräch verwickelt. Das ist auch einem Sachsen passiert, der sich im Juli an die Verbraucherschützer gewendet hatte. Er hatte dem Vertrag noch während des Telefonates zugestimmt. Ihm sei weder das Risiko noch die Langfristigkeit bewusst gewesen.

Die Masche: Vermittler hatten den Vertrag im Zusammenhang mit Kreditanfragen angeboten und in Aussicht gestellt, dass sich mit Abschluss des Vertrages die Bonität des Kunden verbessern würde. Betroffene können sich bei einer Verbraucherzentrale vor Ort Rat holen.

NACHRICHTEN

Avocado reifen mit Äpfeln in der Tüte nach

Wer beim Einkaufen nur unreife Avocados findet, kann etwas nachhelfen. Wenn man sie zusammen mit Äpfeln in eine Papiertüte steckt, reifen die Früchte bei Zimmertemperatur nach, wie die Zeitschrift „Essen & Trinken Für jeden Tag“ (Ausgabe 09/2016) erläutert. Um dann den Kern zu entfernen, halbiert man die Avocado und schlägt mit der Schneide eines scharfen Messers leicht darauf. (dpa)

Billige Scheibenreiniger sind auch nicht schlechter

Bei Scheibenreinigern kann man bedenkenlos zu günstigen Produkten greifen. Das hat die Fachzeitschrift AutoStraßenverkehr bei einem Vergleich von elf Reinigern mit Literpreisen zwischen 0,17 Euro und 4,18 Euro herausgefunden. Im Test gab es keinen Totalausfall. Selbst die schwächsten Produkte im Feld, die Ganzjahresreiniger, seien immer noch „bedingt empfehlenswert“. Allerdings stießen diese Reiniger beim sommerlichen Insektendreck an ihre Grenzen. (dpa)

Das wiederentdeckte Abfallprodukt

Kennen Sie Verjus? Früher war das Heilmittel ein Renner, heute schwören Gourmets drauf.



Weinerkenntnisse
VON SILVIO NITZSCHE

Fast unbekannt ist heutzutage eines der berühmtesten Nahrungs-, Säuerungs- und Heilmittel des Mittelalters. Agraz oder Agrast war vom 12. bis zum 19. Jahrhundert der gängige Begriff in Deutschland für den Saft aus grünen unreifen Trauben, der einstmal zu den Säulen der mittelalterlichen Küche gehörte. Doch bevor man seine Spuren in den Kochbüchern bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts verfolgen kann, spielte er seine Hauptrolle in den Medizin- und Arzneibüchern. Über die Maßen wurde das „Nebenprodukt“ aus dem Weinberg wegen seiner beruhigenden Wirkung auf Magen und Verdauung empfohlen. Selbst der uns wohlbekannte Plinius der Ältere schwor und konsumierte zumindest einmal täglich das erfrischende, im eiskalten Wasser aufgelöste, heute unter dem französischen Wort „Vert Jus“ oder kurz Verjus

bekanntes Abfallprodukt. Und eigentlich ist es auch nichts anderes. Die Trauben können zum Beispiel ein Nebenprodukt des Ausdünns, also der Grünlese sein. Normalerweise lässt man diese einfach am Boden liegen. Oder wenn in einem sehr schlechten Jahr Trauben nicht reif werden oder einen eher dürrigen Wein ergeben würden, ist ein Verjus eine attraktive Lösung, den Totalausfall zu verhindern.

Wie kann es dann nur passieren, dass ein so wertvolles und populäres Produkt wie der Verjus einfach aus dem Bewusstsein verschwindet? Weil neue Besen kehren und das Neuxotische weit attraktiver erscheint als das Althergebrachte. Die

durch Kreuzfahrer und Pilger ab dem 12. Jahrhundert nach Europa eingeführten Zitronen und deren zitrusfrüchtige Artgenossen verdrängten binnen kürzester Zeit unseren grünen Saft.

In letzter Zeit hat eine Renaissance des Verjus stattgefunden. Nicht nur bei uns in Deutschland oder Europa, auch die Winzer am anderen Ende der Erdkugel haben sich dieser traditionsreichen Küchenwürze aus dem alten Europa längst schon angenommen, und man findet mittlerweile Produzenten in Australien, Neuseeland und Südafrika, die diesen Saft aus grünen Trauben für die Gourmets wiederentdeckt haben. Er ist wegen seiner milden Säure und des delikaten Aromas in der Spitzengastronomie zunehmend geschätzt. Der Saft zeichnet sich durch eine ausgewogene Balance von sauren, süßen, salzigen und herzhaften Aromen aus. Die Säurekomponenten sind wesentlich milder und vielschichtiger als die einer Zitrone. Wer in Verjus nur eine Art „Ersatz“ für Essig und Zitrone vermutet, unterschätzt dieses natürliche Würzmittel gewaltig. Das besondere Potenzial



Wenn Trauben nicht reif werden oder einen eher dürrigen Wein ergeben würden, ist ein Verjus eine durchaus attraktive Lösung.
Foto: dpa

von Verjus liegt im hohen Anteil an natürlicher Weinsäure. Ihr Einsatz ist überall dort sinnvoll, wo Kochrezepte zu Wein raten. Bei dem Würzmittel Wein geht es ja nicht um den Alkohol, sondern um die natürliche geschmacksverstärkende Wirkung der Weinsäure. Gegenüber dem Wein enthält Verjus ein bis zu Fünffaches an Weinsäure. Dieses Würzmittel ist damit auch „wirksamer“ als Wein. Es können rote und weiße Rebsorten verwendet werden, da ja unreife Trauben vor dem Reifebeginn, also dem Zeitpunkt, wenn die Traube Farbpigmente aufbaut, verwendet werden.

Es handelt sich um ein reines Naturprodukt, denn in der Regel werden keine künstlichen Stoffe zugegeben. Und schon gar keine Konservierungsstoffe, da ein Verjus sich aufgrund seiner Konzentration an Weinsäure selber konserviert. Und nicht zuletzt die Alten meinen, dass ein tägliches Gläschen Verjus den Trinkenden auf natürliche Weise konserviert.

■ Silvio Nitzsche ist Sommelier und betreibt die WeinkulturBar in Dresden.