Nr. 02 / 2017 | Februar | FÜNFSEENLAND | PREIS: UNBEZAHLBAR

www.schlossmagazin.com

FÜNFSEENLAND

SCHLOSSMAGAZIN

Menschen | Orte | Leidenschaften

Mechanik der Poesie

Helmut Balk erforscht historische Instrumente

ALLESKÖNNER ALGEN
Das Lebensmittel der Zukunft

FUN & FARBE
Modetrends Frühjahr-Sommer

MODERN LIVING 2017
So wohnt man heute

Europäische Spitzenköche schwören drauf, die Japaner sowieso und Sie sollten sich auch trauen: Meeresalgen sind dabei, die Küchen dieser Welt zu erobern.

Alleskönner Algen

FOTO
Kosmos Verlag/EisingStudio, München

BUCH-TIPP

JÖRG ULLMANN, KIRSTIN KNUFMANN
ALGEN

128 Seiten · 60 Farbfotos
Preis 25.- Euro · ISBN 978-3-440-15093-1
Kosmos Verlag · www.kosmos.de

Ob Mensa oder Gourmetrestaurant – kaum ein Koch mit Anspruch verzichtet mehr auf die leckere und vielseitige Zutat aus den Tiefen der Ozeane. Manche Algen enthalten mehr Vitamin C als Orangen, sind reich an Jod, Kalzium und Proteinen und wirken sogar entzündungshemmend. Die Vielseitigkeit der Algen spiegelt sich auch in einer schier grenzenlosen Vielfalt köstlicher Gerichte wider. Die Klassiker: Hauchdünne, leicht gesalzene Nori-Algen verhelfen der Sushi-Füllung zu ihrer unverkennbaren, intensiven Note. Saftige, knackige Wakame-Algen verwandeln jede fade Suppe in ein sinnliches Geschmackserlebnis und Feinschmecker goutieren Algen-Salat mit Austern und Kaviar. Nachkatzen kommen eher bei Algen-Pudding mit Rhabarber auf ihre Kosten. Selbst Spaghetti Bolognese lässt sich mit dem nahrhaften Meeresgemüse pfiffig variieren. Und wie wäre es mit krossem Seetang als Ersatz für Popcorn oder Chips? Nichts ist undenkbar.

Algen sprießen derzeit auch in Form von Kochbüchern in deutschen Haushalten und animieren zum Ausprobieren des Powerfoods. Besonders informativ und profund ist der Band „Algen" von Jörg Ullmann und Kirstin Knufmann, ausgewiesenen Algen-Spezialisten in vielerlei Hinsicht. Jörg Ullmann, Biologe und Hobby-Taucher, leitet eine der größten Mikroalgen-Farmen der Welt. Er erforscht das Thema Algen, vor allem ihre Verwendung und ihr Potential in der Ernährung, schon seit vielen Jahren und ist mit Beiträgen sowohl auf internationalen Kongressen als auch in Presse und Fernsehen präsent. Bei seinen vielen Reisen erkundet er mit Leidenschaft die landestypische Küche. Dabei hat es dem passionierten Hobby-Koch besonders die traditionelle Nutzung von Algen in der japanischen und europäischen Küche angetan. Gemeinsam mit seiner Frau, der Kochbuchautorin Kirstin Knufmann, hat er die Rezepte für das Buch entwickelt. Die Fotografin, Autorin und Rohkostpionierin hat lange in Barcelona, New York und Los Angeles gelebt. Schon als Kind lernte sie auf dem großelterlichen Bauernhof den nachhaltigen Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern kennen und schätzen. Ihr Thema ist die gesunde vegane Ernährung. Sie leitet eine Firma, die sich auf die Herstellung und den Handel von roh-veganen Lebensmitteln spezialisiert hat, publiziert zu diesem Thema und ist eine international gefragte Referentin. Algen verarbeitet sie nicht nur in kreativen Rezepten, sondern sieht diese auch als ein Zukunftsthema im Bereich Ernährung.

ALGEN FASZINIEREN

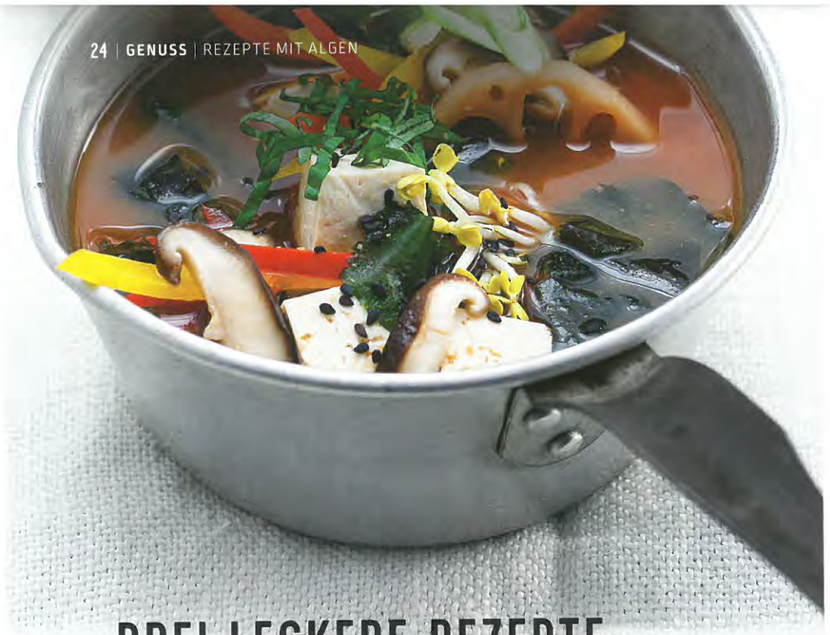
Algen punkten mit einer beeindruckenden Arten- und Formenvielfalt. Sie beeinflussen unsere Ökosysteme und unser Leben. Jedes zweite Sauerstoff-Molekül, das der Mensch einatmet, wurde von einer Alge gebildet. Algen, das Gemüse aus dem Wasser, sind auch eine schier endlose Ressource und haben sowohl kulinarisch als auch im Hinblick auf Gesundheit und Schönheit einiges zu bieten. Sie gelten als das Lebensmittel der Zukunft – aus vielerlei Gründen. Sie wachsen im Wasser, das mehr als 70 Prozent der Erdoberfläche bedeckt und dabei 10 bis 30 Mal schneller als Landpflanzen. Außerdem enthalten sie viele Nährstoffe, besonders Proteine. Algen produzieren enorme Mengen an Sauerstoff, verbrauchen dabei Kohlendioxid und sind Basis der Nahrungskette im Wasser. Auch die Industrie hat ein Auge auf sie geworfen. Algen sollen demnächst sogar als Treibstoffquelle genutzt werden. Schon seit jeher werden Algen vor allem in Südostasien gegessen und als Heilmittel verwendet. Möglicherweise liegt das Geheimnis des hohen Alters, das viele Japaner erreichen, im regelmäßigen Verzehr von Algen. Ein Grund mehr, uns auch in Europa auf das Nahrungsmittel Alge zu konzentrieren.

BEEINDRUCKENDE VIELFALT

Japanische Köche nutzten schon immer die glutaminsäurereiche Kombu-Alge, um einem Gericht den „Umami"-Wohlgeschmack zu geben. Durch den Einsatz bestimmter Algen lässt sich der Salzgehalt in unseren Speisen reduzieren, ohne dabei auf den Geschmack verzichten zu müssen. Es gibt Algen, die nach Schinken schmecken und solche, die Butter und Ei in Backwaren ersetzen können. Manche Algen liefern natürliche Farbstoffe und Vitamine oder eine besonders große Bandbreite an gesunden Inhaltsstoffen. Der Begriff Algen beschreibt ganz unterschiedliche Organismen, die im Prinzip zwei Gemeinsamkeiten haben: Alle Algen betreiben Photosynthese und haben mit Wasser zu tun. Die Grünalgen sind echte Pflanzen und auch die Rotalgen können noch dazu gezählt werden. Blaualgen dagegen sind echte Bakterien. Braunalgen oder Kieselalgen gehören wiederum zu völlig anderen Gruppen. Man teilt Algen auch ein in Mikro- und Makroalgen. Die einzelnen Algen werden im Buch porträtiert. Mikroalgen (z. B. Chlorella oder Spirulina) werden meist als Pulver oder Extrakte in der Naturheilkunde oder zum Färben eingesetzt. Makroalgen, salatblattartige Algen wie Ulva, Nori oder Dulse, entfalten ihre Wirkung als Zutat oder sogar Hauptbestandteil in vielen leckeren Speisen.

Auf der nächsten Seite finden Sie drei ausgesuchte Rezepte aus dem Buch „Algen" zum Nachkochen, um Sie an das Nahrungsmittel der Zukunft heranzuführen. #

WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA ALGEN
www.weltderalgen.wordpress.com



DREI LECKERE REZEPTE AUS DEM KOSMOS-BUCH „ALGEN“

FOTOS Kosmos Verlag/EisingStudio, München

MISO-SUPPE MIT WAKAME

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

15 g Wakame-Algen + 1 Frühlingszwiebel + 6 Blätter Basilikum + 2 Shiitake-Pilze + 100 g Tofu + ½ rote Paprikaschote + ½ gelbe Paprikaschote + 4 dünne Scheiben Lotuswurzel + 1 Handvoll Rettichsprossen + 800 ml Wasser (alternativ Dashi) + 2 EL dunkles Miso + 1 TL schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

Die Wakame 15 Minuten in Wasser einweichen und danach in grobe Streifen schneiden. Die Mittelrippe herausschneiden, wenn diese zu kräftig ist.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Die Basilikumblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Die Shiitake-Pilze waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Tofu würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Lotuswurzelscheiben und die Rettichsprossen waschen.

800 ml Wasser aufkochen lassen. Die Frühlingszwiebel, die Wakame, die Lotuswurzelscheiben, die Shiitake-Pilze, den Tofu und den Paprika zugeben. 4 bis 5 Minuten kochen lassen und dann vom Herd nehmen.

3 EL Suppenflüssigkeit in einer kleinen Schüssel mit dem dunklen Miso gut verrühren. Danach zur Suppe geben und gut umrühren. Miso nicht mehr aufkochen!

Die Miso-Suppe in 4 Schalen servieren und mit dem Basilikum, dem Sesam und den Sprossen garnieren.

TIPP

Die Miso-Suppe ist ein Klassiker der japanischen Küche. Traditionell besteht die Einlage aus Tofu, Frühlingszwiebeln, Wakame und/oder Shiitake-Pilzen. Entsprechend der saisonalen Verfügbarkeit dürfen aber gern auch andere Gemüse wie zum Beispiel Zuckerschoten, Kohlrabistückchen oder dünne Kürbisstreifen als Einlage verwendet werden. Miso darf nicht gekocht werden, da es sonst seinen feinen Geschmack und einige der wertvollen Inhaltsstoffe verliert.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

ROHE MEERESSPAGHETTI MIT BOLOGNESE

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

80 g Meeresspaghetti (Algen) + 5 kleine Zucchini (alternativ Mairübchen, Rettich) + 10 Tomaten + 1 Möhre + 1 Zwiebel + 2 Knoblauchzehen + ½ Bund Basilikum + 3 Stängel Oregano + 150 g Pecannüsse oder Paranüsse + 50 g getr. Tomaten + 6 EL Olivenöl + ½ TL gemahlener Kümmel + Räucherpfeffer oder Pfeffer + Salz

ZUBEREITUNG

Die Meeresspaghetti 60 Minuten in ausreichend Wasser einweichen und gut abtropfen lassen. Die Zucchini waschen und Enden entfernen. Anschließend die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Beide Spaghetti-Sorten gut mit der Hand vermischen und auf vier Tellern anrichten.

Die Tomaten waschen und die Strünke herausschneiden. Die Möhre, die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Basilikum und Oregano waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter beiseitelegen.

Für die Sauceneinlage Nüsse, 3 Tomaten, Möhre, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Die restlichen Tomaten in grobe Würfel schneiden und die getrockneten Tomaten grob hacken. Beides zusammen mit den Knoblauchzehen, dem Olivenöl und dem Kümmel in den Mixer geben und kräftig mixen. Danach mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die vorbereitete Einlage mit der Sauce verrühren und über die Spaghetti geben. Mit gezupften Basilikumblättern garnieren.

VARIANTE: KOKOS-GRANATAPFEL-SAUCE

ZUTATEN

2 Datteln + 8 EL Kokosmus + 2 Msp. Vanillepulver + 200 ml Kokoswasser + Himalayasalz + weißer Pfeffer + 6 Stängel Koriander + 8 rosa Pfefferbeeren

ZUBEREITUNG

Die Datteln entsteinen und für 10 Minuten mit wenig Wasser einweichen. Das Kokosmus, die Datteln, das Einweichwasser, das Vanillepulver und das Kokoswasser mit dem Pürierstab oder im Mixer mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Koriander waschen und fein hacken. Die rosa Pfefferbeeren in der Gewürzmühle mahlen. Den Granatapfel auslösen. Die Spaghetti anrichten, die Sauce darüber geben und mit Koriander, rosa Pfefferbeeren und Granatapfelkernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten, Einweichzeit 1 Stunde

PFANNKUCHENTÜRMCHEN AN VANILLE-MOUSSE

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Für die Mousse 30 g getrocknetes Irish Moss (Algen) + 500 ml Mandelmilch + 30 ml Kokosöl + 50 g Birkenzucker + 4 TL Flohsamenschalen + 2 Msp. Vanillepulver + 2 Prisen Salz + 200 g Mandeln + 60 ml Ahornsirup + 2 Msp. Zimt

Für die Pfannkuchen 400 g Buchweizenmehl + 6 EL fermentiertes, goldgelbes Chlorella-Pulver + 2 Prisen Salz + 2 Msp. Vanillepulver + 1 TL Ceylonzimtpulver + 40 ml Ahornsirup + 60 g Pecannüsse + Wasser nach Bedarf + 15 Pflaumen + 150 g Schwarze Johannisbeeren + Pflanzenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG MOUSSE

Das Irish Moss waschen und von Steinchen befreien. Mit der Mandelmilch in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Kokosöl, Birkenzucker, Flohsamenschalen, Vanillepulver und Salz hinzufügen. Alles mit einem Pürierstab sehr gut zu einer feinen Creme pürieren.

Die Mousse in eine Schüssel geben und im Kühlschrank 2 Stunden vollständig erkalten lassen. Nötigenfalls noch kurz ins Gefrierfach geben. Danach weiter kühl stellen.

Die Mandeln grob hacken. Den Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen. Die Mandelsplitter dazugeben und unter leichtem Wenden karamellisieren. Zum Schluss mit Zimt bestreuen.

ZUBEREITUNG PFANNKUCHEN

Das Mehl, Chlorella-Pulver, Salz, Vanille, Zimt und den Ahornsirup in eine Schüssel geben. Die Pecannüsse grob zerstoßen und ebenfalls in die Schüssel geben. Wasser unter Rühren langsam hinzufügen, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.

Die Pflaumen und Johannisbeeren waschen. Ein Viertel der Johannisbeeren beiseite stellen. Die Pflaumen entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und etwas Teig darin verteilen. Jeder Pfannkuchen sollte einen Durchmesser von ca. 15 cm haben. Darüber ein paar Pflaumenscheiben und Johannisbeeren verteilen. Den Teig langsam backen und wenden, wenn der Teig gerade nicht mehr flüssig ist. Nach dem Wenden den Pfannkuchen fertig backen und beiseite stellen. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

Einen Pfannkuchen auf einen Teller legen und 2 EL der Mousse darüber geben. Mit einem weiteren Pfannkuchen bedecken und den Vorgang wiederholen. Jeder Pfannkuchenturm sollte aus 3 bis 4 Schichten bestehen. Den Turm mit einem Klecks Mousse verzieren, die gerösteten Mandelsplitter darüber geben und mit den restlichen Johannisbeeren garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten, Kühlzeit 2 Stunden