

# eathealthy

Mein Ernährungsratgeber

## Sommer Salate satt

+ Diät-Planer  
**SCHLANK  
IN 7 TAGEN**

SEITE 92

MIT  
SYMBOL-  
GUIDE

BALLAST  
STOFFE

GLUTEN  
FREI

GUTE  
FETTE

LACTOSE  
FREI

LOW  
CARB

LOW  
FAT

VEGAN

VEGGIE

WENIG  
KCAL

z.B. Gemüsespaghetti-  
Salat mit pikanter  
Avocadocreme

Wir zaubern  
**Nudeln aus  
Gemüse**



**Saison-  
Special  
Tomaten**

**Beeren-  
Eis light  
selbermachen!**

**10** tolle Fakten über Fett  
Schlauer mit Omega 3

Lecker und gesund – Algen für alle

# Superfood aus dem Meer

160706140123PH-01 am 06.07.2016 über <http://www.umbel-kiosk.de>



3,50 €  
Österreich: 3,80 €  
Luxemburg: 4,20 €  
Schweiz: 5,50 sfr



# SCHMECKT NACH MEER!

Text: Susanna Bingemer und Dagmar von Cramm

*In Nudeln, Suppen, Salaten, Smoothies – überall sind neuerdings Algen drin. Vor allem in der veganen Küche ist das Gemüse, das hauptsächlich im Salzwasser wächst, sehr angesagt. Zu Recht?*

**A**lgen gehören zu den ältesten pflanzlichen Organismen der Erde. Rund 40000 verschiedene Arten sind bekannt, vermutlich gibt es jedoch noch viel mehr. Dass diese Pflanzen geschmacklich wie inhaltlich einiges zu bieten haben, ist nicht neu. In Asien kommen sie schon seit Jahrtausenden auf den Tisch. Nun hat man ihr großes kulinarisches Potenzial auch hier entdeckt. Zumal sie dazu noch als sehr gesund gelten. Doch schmecken Algen alle gleich? Wie unterscheiden sie sich? Und welche Sorte passt für welches Gericht? Hier ein Überblick.



## MAKROALGEN

**Sie werden je nach Farbe in Rot- und Braunalgen unterteilt.**

### Dulse

Dulse ist die irische Bezeichnung für Lappentang – eine Rotalge, die in den kühlen Meeren der Erde wächst. In Irland stand sie schon vor Jahrhunderten auf dem Speiseplan. Seefahrer, die Dulse wie Kautabak verwendeten, erkrankten seltener an Skorbut. Die Alge enthält nämlich sehr viel Vitamin C.

**Wie verwendbar?** Die rotbraunen Algen schmecken mild, etwas salzig und geröstet auch ganz leicht nach Schinken oder Nüssen. Sie eignen sich als Snack und zum Garnieren oder Würzen von Suppen, Salaten und Saucen. In Irland

werden auch gern Stampfkartoffeln mit Dulse kombiniert.

**Wie erhältlich?** Frisch und getrocknet, auch als Flocken oder Pulver.

### Kombu

Kombu ist eine Braunalge, die in Japan und Frankreich angebaut wird. Von allen Meeresalgen hat sie den höchsten Jodgehalt. Deshalb sollte man von dieser Alge nur kleine Mengen verzehren.

**Wie verwendbar?** Die festen fleischigen Blätter haben ein würzig-rauchiges „Umami“-Aroma. Das liegt an der Glutaminsäure, die auch der Sojasauce den typischen Geschmack gibt. Zum Würzen der Speisen die Algen am besten zerreiben und in Minimengen verwenden. Ideal ist Kombu auch zusammen mit Hülsenfrüchten, weil

es deren Garzeit verringert und ihre Verträglichkeit erhöht. Köstlich ist Kombu außerdem im Pesto oder in Brühen. Nicht umsonst ist es die wichtigste Zutat für die berühmte japanische Dashi-Brühe.

**In welcher Form erhältlich?** Getrocknet, auch als Flocken.

### Meeresspaghetti

Diese Braunalgen heißen eigentlich Riementang. Wegen ihrer langen, dünnen Wuchsform werden sie jedoch meist Meeresspaghetti genannt. Sie sind an den Atlantikküsten Europas heimisch. Kultiviert werden sie in der Bretagne, inzwischen auch in Bio-Qualität.

**Wie verwendbar?** Sie schmecken mild und leicht würzig, sind aber ein bisschen zäh. Nach kurzem Einweichen kann man sie z. B. als Snack frittieren, in Nudeln oder Reis mitkochen oder als Beilage zu Fisch reichen. Gern werden Meeresspaghetti auch genutzt als glutenfreie Nudelvariante.

**Wie erhältlich?** Getrocknet.

### Nori

Diese Rotalge ist wohl die beliebteste Alge in Japan: kein Sushi ohne Nori. Zum Umhüllen der Röllchen wird die Alge zerkleinert, zu hauchdünnen Blättern gepresst, getrocknet und geröstet.

**Wie verwendbar?** Nori-Algen sind die perfekte Hülle für Sushi, mit ihrem zart-würzigen Aroma aber auch eine leckere Beigabe zu Suppen, Nudeln, Fisch und Gemüse. Super außerdem als Streuwürze über Reis- und Nudelgerichte, Suppen, Salate und Bowls.

**Wie erhältlich?** Getrocknet in verschiedener Form, auch geröstet. ➔

### Irish Moss

Eine Rotalge, die eine ganz besondere Bedeutung in der Küche hat. Denn sie enthält Carragen, das als Stabilisator genutzt werden kann.

**Wie verwendbar?** In der veganen Küche gern als Bindemittel, da Irish Moss geliert, wenn es mit Flüssigkeit in einem Mixer zerkleinert wird. Wichtig: Die Alge sehr gründlich waschen, damit sie ihren Eigengeschmack verliert.

**Wie erhältlich?** Getrocknet als ganze Alge oder als Pulver.

### Hijiki oder Hizikia

Sie gehört zu den Braunalgen und gedeiht wild vor den Küsten Japans, Südkoreas und Chinas. Sie wächst sehr verästelt, getrocknet ist sie schwarzbraun.

**Wie verwendbar?** Die Hijiki-Alge ist bissfest und schmeckt typisch nach Meer, zugleich aber auch leicht nussig. Sie sollte vor dem Kochen etwa 30 Minuten eingeweicht werden. Dabei vergrößert sie sich um ein Vielfaches. Mit Gemüse und Sojasauce gekocht ist die Alge eine Delikatesse, auch als kleiner Salat schmeckt sie köstlich.

**Wie erhältlich?** Getrocknet.

### Arame

Eine Braunalge, die vor allem im Pazifik rund um Japan wächst. Sie wird auch See-Eiche genannt.



**Wie verwendbar?** Arame ist für Einsteiger gut geeignet, weil sie unaufdringlich schmeckt – eher leicht süßlich – und schnell gart. Die getrocknete Alge vergrößert beim Einweichen ihr Volumen stark. Sie färbt sich dabei nicht grün, sondern bleibt schwarz.

**Wie erhältlich?** Bei uns nur in getrockneter Form.

### Wakame

Auch eine Braunalge, die ursprünglich vor allem an den Küsten des Westpazifiks wuchs. Heute ist sie weit verbreitet und in Asien ein wichtiges Nahrungsmittel. Aber auch in Frankreich schätzt man sie als Delikatesse. Wakame gilt als Fatburner aus dem Ozean. Das enthaltene Fucoxanthin führte in einer ersten Studie zu einer Gewichtsreduktion von zehn Prozent. Der Wirkstoff war jedoch isoliert aufgenommen worden. Ob sich das Studienergebnis auf die Alge übertragen lässt, ist umstritten.

**Wie verwendbar?** Der Geschmack dieser Alge ist aromatisch-würzig

## GRUNDZUBEREITUNG VON MAKROALGEN

*Algen gibt es meist nur getrocknet zu kaufen. Bevor sie gekocht und weiterverarbeitet werden können, müssen sie erst gründlich unter fließendem Wasser gewaschen und mindestens 15 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht werden. Dann die Algen abgießen und etwa fünf Minuten in frischem Wasser garen.*

und leicht süßlich, ihre Konsistenz saftig-knackig. Sie passt in Suppen, Saucen und Salate. In Asien wird sie auch als kurz gegarte Gemüsebeilage serviert, süß zubereitet oder mit Hülsenfrüchten kombiniert, die dadurch schneller garen. **Wie erhältlich?** Getrocknet als Streifen oder als Pulver.

## MIKROALGEN

### Chlorella

Die winzige Süßwasseralge ist die chlorophyllreichste Pflanze, die wir kennen. Zudem punktet die Grünalge noch mit dem höchsten Gehalt an Vitamin B12. Allerdings liegt es in einer schlecht verwertbaren Form vor. Chlorella gilt vor allem als das Superfood zur Entgiftung. Wichtig dabei: viel trinken, damit die gelösten Stoffe besser abtransportiert werden können.

**Wie verwendbar?** Chlorella färbt Smoothies, Suppen oder Salatsaucen intensiv grün und verleiht

ihnen einen leichten Geschmack nach Meer.

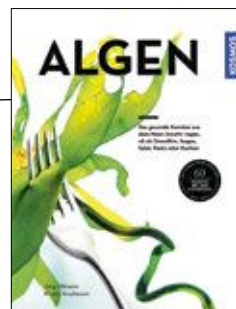
**Wie erhältlich?** Als Presslinge oder Pulver. Neuerdings gibt es die Mikroalge auch ohne Chlorophyll als gelbliche Pflanze, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist und deshalb als Butter-Ei-Ersatz in der Küche verwendet werden kann.

### Spirulina

Diese spiralförmige Alge ist eigentlich ein uraltes, Photosynthese betreibendes Bakterium. Wie Chlorella ist auch Spirulina prallvoll mit Nährstoffen, etwa mit Eiweiß, Kalzium, Magnesium und Eisen. Ihre angeblich blutzuckersenkende Wirkung ist bisher nicht belegt. Studien über eine antiallergische und immunstärkende Wirkung laufen.

**Wie verwendbar?** Spirulina wird meist als Supplement (Tabletten und Pulver) eingesetzt. Auch mit ihr bekommen Gerichte eine grüne Farbe.

**Wie erhältlich?** Als Presslinge und als Pulver.



### Buchtipps:

„Algen“ von Jörg Ullmann und Kirstin Knufmann, Kosmos Verlag, 25 Euro

„Superfoods“ von Susanne Bingemer, GU, 12,99 Euro

## ALGEN KAUFEN

*Vor allem in Asia-Shops gibt es sie. Doch auch viele gut sortierte Bio-Läden und Online-Shops haben Algen im Sortiment. Gute Bezugsquellen sind z. B.*

[www.kulau.de](http://www.kulau.de)

*(diverse Trockenalgen in Bio-Qualität)*

[www.dae-yang.de](http://www.dae-yang.de)

*(Algen, nicht bio)*

[www.makrobiotik.com](http://www.makrobiotik.com)

*(Algenprodukte)*

[www.algomed.de](http://www.algomed.de)

*(Chlorella aus Deutschland)*

### Algen und Jod

Besonders Meeresalgen sind eine super Quelle zur Jodversorgung – in Maßen genossen. Denn eine Aufnahme von mehr als 0,5 mg Jod pro Tag kann laut Bundesinstitut für Risikobewertung gesundheitsschädlich wirken. Gut zu wissen: Der Jodgehalt von Algen lässt sich durch Wässern, Spülen und Kochen stark senken. Entwarnung gibt es bei Süßwasseralgen (z. B. Chlorella) und auch beim Cyanobakterium Spirulina. Beide Mikroalgen weisen nur Spuren von Jod auf, sind deshalb als Jodquelle auch nicht nutzbar.

**Unser Tipp:** Nur Algen mit Nährwertangaben kaufen – am besten in Bioqualität.

### Algen und Vitamin B12

In Spirulina ist der Gehalt an Vitamin B12 zwar hoch, allerdings in einer Form, die biologisch nicht verwertbar ist. Besser sieht es mit Nori-Algen aus: Selbst nach dem Rösten enthalten sie noch reichlich Vitamin B12. Laut einer aktuellen Studie genügen schon vier Gramm Nori-Algen am Tag, um eine Versorgung mit diesem wichtigen Vitamin zu sichern. Da die Datenlage aber noch nicht genug abgesichert ist, empfiehlt sich für Veganer trotzdem eine regelmäßige Überprüfung des Vitamin-B12-Spiegels.

**Unser Tipp:** Öfter mal zerleinerte Noriblätter wie Parmesan aufs Essen streuen.

### Algen und Schadstoffe

Laboruntersuchungen belegen vergleichsweise hohe Belastungen an Blei, Cadmium, Aluminium und Arsen in getrockneten Algen. Sie reichern diese Schwer-, Leicht- und Halbmetalle aus dem Wasser an. Die Qualität der Algen hängt also entscheidend von der Wasserqualität ab. Einheitliche Schadstoffkontrollen gibt es bisher leider nicht.

**Unser Tipp:** Algen in Bioqualität bevorzugen.

Fachliteratur zum Weiterlesen unter [www.eathealthy.de/Quellen](http://www.eathealthy.de/Quellen)