

Gemüse aus dem Meer

Bio-Algen das neue Superfood

Sie sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Jod oder Selen sowie Ballaststoffen, aber arm an Kalorien. Sie stehen in großer Menge zur Verfügung und verbrauchen keine Ressourcen. Sie sorgen für faszinierende Geschmackserlebnisse und lassen sich ebenso einfach wie vielfältig in der Küche verwenden: Algen. Kein Wunder, dass die Pflanzen aus dem Meer

als neues Superfood diskutiert werden.

Algen sprechen viele Zielgruppen an. Dazu gehören Veganer, Rohkötler oder Makrobiotiker und allgemein Gesundheitsorientierte, ebenso wie Feinschmecker, Experimentierfreudige und Menschen mit Faible für die schnelle Küche. Da Algen ganz ohne Dünger, Süßwasser und andere Ressourcen reichlich gedeihen, sind sie zugleich als

nachhaltiges Lebensmittel der Zukunft einzuschätzen. Die Voraussetzung für einen dauerhaften Erfolg am Markt ist jedoch, dass die Qualität stimmt. Während Algen als Lebensmittel im deutschsprachigen Raum derzeit noch eher eine Nische besetzen, gehören sie in den Küstenregionen von Japan, Korea und China traditionell zum Alltag. Für die Anrai-





Evergreen-Food GmbH

Algen mit Öko-Zertifikat

Algen wurden relativ spät in die EU-Öko-Verordnung aufgenommen. Inzwischen tragen aber immer mehr reine Algenprodukte von Bio-Anbietern ein Siegel. Gemäß der Verordnung (EG) Nr. 834/2007 und 889/2008 liegt der Schwerpunkt für eine Bio-Zertifizierung auf der Wassergüte, d.h. Freiheit von Schadstoffen und von für Bio verbotenen Stoffen. Im Sinne einer nachhaltigen Produktion ist eine Biomasseabschätzung vorzulegen. Unternehmen, die zugleich konventionell arbeiten, müssen außerdem eine angemessene räumliche Trennung der Produktionseinheiten garantieren. Strengere und konkretere Maßstäbe legen die Naturland-Algen-Richtlinien an. Beispielsweise müssen die Kultur- oder Erntestandorte eine Wasserqualität nach Klasse 1 oder 2 aufweisen, und eine Biomasseabschätzung hat jährlich zu erfolgen. Auch sind bei der Ernte selber bestimmte Vorgaben einzuhalten. Zu den Nachhaltigkeitskriterien gehört schließlich noch, dass zum Bestandsschutz einige wildwachsende Algenarten ausgeschlossen sind. Eine Teilumstellung ist verboten, und Sozialrichtlinien müssen ebenfalls beachtet werden.

nerstaaten des Nordatlantiks ist der Einsatz von Algen gleichfalls schon lange vertraut. Änderung scheint nun auch in Deutschland in Sicht und das nicht nur in der Blogger-Szene. So machte auch der Gang über die Biofach-Messe zu diversen Algenprodukten das wachsende Interesse deutlich.

Von Natur aus nährstoffreich

Algen lassen sich einteilen in Mikro- und Makroalgen. Erstere, etwa Chlorella und Spirulina, wachsen als mikroskopisch kleine Einzeller überwiegend in Süßwasser. Makroalgen bereichern dagegen vor allem Salzmeere,

wobei ihre Größe von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern reicht. Klassifiziert in Braun-, Rot- und Grünalgen, schätzt man ihre Zahl auf 80.000 Arten. Nur wenige werden kommerziell genutzt. Nori, Kombu und Wakame zählen dabei zu den bekanntesten Speisealgen. Doch auch andere, wie Dulse,

Arame, Meeresspaghetti oder Meeressalat, lassen sich auf vielfältige Weise verwenden. Die angebotenen Algen und Algenprodukte stammen teils aus Wildsammlung, teils bereits aus Aquakultur. Beides kann - mit wenigen Ausnahmen - mittlerweile als Lebensmittel Bio-zertifiziert werden, neuerdings auch gezüchtete Mikroalgen. Die damit verbundenen Vorteile liegen auf der Hand: eine transparente Herkunft, ein minimales Risiko für Schwermetalle und andere Schadstoffe, >



Kruffman GmbH

kein Raubbau an wertvollen marinen Ökosystemen. Auf den dritten Punkt legen vor allem die Naturland-Richtlinien hohen Wert (siehe Kas-ten Seite 49).

Generell punkten Algen mit ihrer außergewöhnlichen Nährstoffzusammensetzung. Einerseits sind sie annähernd fettfrei und kalorienarm, zum anderen enthalten sie ein Pot-pourri an wichtigen Spurenelementen und Mineralstof-fen, darunter Eisen, Magne-sium, Kalzium, Phosphor und Jod. Weitere Inhaltsstoffe sind

je nach Art Vitamine (B und C), Ballaststoffe sowie Ami-nosäuren.

Der Jodgehalt macht Algen zu einer wichtigen natürli-chen Quelle für das zum Auf-bau der Schilddrüsenhor-mone benötigte Element. An-dererseits wirkt zu viel Jod unter Umständen schädlich, weshalb die Anbieter bei rei-nen Algenprodukten stets den Gehalt angeben sollten und bei höheren Jodgehalten zu-sätzlich Empfehlungen für die Zubereitung und zur maxi-malen Verzehrsmenge.

Kulinarische Abwechslung

In der Küche lässt sich das Meeresgemüse äußerst viel-fältig einsetzen – unabhängig von den aus Algen gewonne-nen Binde- und Verdickungs-mitteln Agar-Agar, Alginat und Carrageen.

Getrocknet, geröstet, gebrat-en oder frittiert, gekocht oder gedämpft und mariniert, verfeinern sie Speisen für die kalte und die warme Küche. Je nach Sorte schmecken sie dabei nach Gemüse, häufiger aber herzhaft-salzig (umami), marin, würzig, rauchig und/oder süßlich.

Die Auswahl umfasst vor allem:

- ❑ Monoalgen und Sushi-Nori
- ❑ Speisewürzen aus oder mit Algen
- ❑ Brühen und Trockensup-pen
- ❑ Algen-Pasta aus oder mit Algen
- ❑ Snacks und Chips
- ❑ Feinkostprodukte sowie vegane Alternativen zu Fisch und Meeresfräch-ten

Tipp: Sowohl etablierte Bio-Anbieter mit einem breiten, asiatisch geprägten Angebot wie Arche Naturküche, TerraSana oder Ruschin als auch

auf Algen spezialisierte Start-Ups oder Produzenten selber stellen in der Regel gern um-fassende Hintergrundinfor-mationen zur Verfügung.

Ganze, getrocknete Algen

Getrocknete Mono-Algen werden überwiegend in be-bilderten Klarsicht-Folienbeu-teln à 15 bis 30 Gramm an-geboten. Bereits im ungewäs-serten Zustand gibt sich so das bunte Spektrum an For-men und Farben zu erken-nen. Zum einen sind die Pro-dukte sehr ergiebig, zum an-deren erfreulich lange haltbar. Ein weiterer Plus-punkt besteht darin, dass der Umami-Effekt vieler Algen einen sättigenden, würzigen Eigengeschmack bestimmter Speisen verstärkt und sich durch die Zugabe Salz ein-sparen lässt.

Arche Naturprodukte und Terrasana gehören zu den er-fahrenen Anbietern mit einer besonders großen Auswahl auch an Monoprodukten. Arche führt sogar schon seit rund 30 Jahren Meeresalgen im Sortiment und zählt damit zu den europäischen Pionie-ren. Neben Endverbrauchern werden auch weiterverarbei-tende Betriebe bedient.

Die in großen Stücken oder ganz getrockneten Blätter be-zieht das Unternehmen zum größten Teil von ihrem lang-jährigen Partner Aqua B in der Bretagne. Viele Algen tra-gen das Bio-Siegel, einige Sorten sind zusätzlich exklu-siv mit Naturland-Zertifikat zu erhalten. Man wolle Europa mit Meeresalgen von guter Qualität bekannt machen, heißt es bei TerraSana. Dabei stammen die zehn Meeresal-gensorten aus der japani-schen Ise-Shima-Bucht, einem Ort mit optimalem Klima und hoher Wassergüte.

Auch die Galizische Küste ist als prädestiniertes Algenres-sort bekannt. Am Rande eines Naturschutzgebiets werden dort die wildwachsenden Algen von Algamar geerntet. Die Auswahl der Spanier um-fasst neben den Klassikern Nori, Wakame, Dulse und Meeresspaghetti die interes-sante Dreier-Mischung Algen für Salat.

Eine sofortige Trocknung unter 42 Grad Celsius Sorge für den Erhalt der sensiblen Nährstoffe und des Aromas, betont Algamar. Rohkostqua-lität zeichnet auch die Algen-range von PureRaw aus, die als letztes Beispiel in diesem Zusammenhang genannt sei.

Nori, der Sushi-Klassiker

Nori-Algen dürften die in Deutschland bekanntesten Speisealgen sein, und zwar als zarte, mild-würzige Hülle von Sushi oder Reis-Röll-chen. Die meisten stammen aus Japan, vereinzelt auch aus Korea. Arche gehört dabei zu den bisher wenigen Anbietern, die auch hier Bio-zerifizierte Ware anbieten können.

Zur Herstellung der fertig zu-geschnittenen Blätter werden die frischen Algen gewässert, zerkleinert, gepresst und ge-trocknet. In der Regel ergänzt eine leichte Röstung den Pro-zess, was für den typischen



Duft sorgt. Vermehrt findet man nun außerdem ungeröstete Nori im Handel, mal ge-

presst und mal zu Flocken zerkleinert, mal rötlich, mal grün oder dunkel.

Kleines Algen-ABC

Arame, pazifische Braunalge, schwarz, milder, unaufdringlicher Geschmack, muss kurz eingeweicht und gekocht werden, jodreich.

Dulse: Rotalge, wegen ihres Aussehens Lappentang genannt, wächst auf Steinen oder Muschelbänken in den kalten Gezeitenzonen von Atlantik und Pazifik, hat geröstet oder frittiert einen würzigen, entfernt an Speck erinnernden Geschmack, geschmacksverstärkend, zarter Biss. Vielseitige Verwendung.

Hijiki, Braunalge, in Japan seit Urzeiten genutzt, dickfleischig, schwarz, bissfest, schmeckt intensiv nach Meer, gut für herzhaftes Gerichte, viel Alginsäure.

Kombu, Braunalge, auch Seekohl und Kelp genannt, große, lange Blätter, eignet sich als Lorbeerblatt zum Kochen, Sautieren oder Frittieren, hoher Jodgehalt, Glutaminsäure, guter Salzersatz.

Meersalat, Grünalge, wächst im Küstenzonen und Brackwasser, erinnert äußerlich an Spinat, milder, süßlicher Geschmack, in Frankreich zum Marinieren von Fisch oder als Umhüllung beim Dünsten sowie als Zutat in Salat, Suppe oder Gebäck verwendet.

Meeresspaghetti: Braunalge, lange dünne Wuchsform (Tagliatelle), wachsen u.a. vor den Atlantikküsten Nordfrankreichs, Irlands und höher, Geschmack wird oft als bohnenähnlich beschrieben.

Nori: Rotalge, auch Purpurtang genannt, Farbe variiert, oft aus Korea oder Japan, meist getrocknet als Flocken oder zu Blättern gepresst, für Sushi und allgemein zum Würzen von Fischgerichten, Nudeln, Salaten oder Eierspeisen.

Wakame, Braunalge, nach Nori wichtigste japanische Speisealge, aber auch in der Bretagne zu finden, gedeiht im strömungsreichen Wasser unterhalb der Gezeitengrenze, würzig-aromatisch.

Zuckertang: Braunalge, weltweit in klaren, kalten Gewässern vorkommend, enthält natürliches Glutamat und eignet sich gut als Würzmittel mit süßlicher Nuance. Auch frittiert als Snacks, in Quiches und Tartes, als Beilage zu Fisch.

Von Speisegewürzen bis zu Instantsuppen

Durch die erwähnten mal salzigen, mal marinen oder würzigen Geschmacksnoten eignen sich Meeressalgen bestens für die Herstellung von Gourmetgewürzen mit und ohne Salz. Dementsprechend liegt hier auch ein Schwerpunkt des Marktangebots.

Beispielsweise bietet das junge Unternehmen Viva Maris unter ihrer LEH-Marke Maris und unter der Fachhandels-Marke Undines Gold gleich mehrere Feinschmeckermischungen im Glas an. Mit nordischem Zuckertang apart abgeschmeckt, stehen eine universelle Mischung, ein Pesto- und ein Grillgewürz zur Auswahl.

Ein Algensalz findet man auch bei Kulau, die ihr anfängliches Kokos-Sortiment seit einiger Zeit um innovative Algenprodukte ergänzen. Dabei handelt es sich um Meersalz, welches durch die Zugabe der Alge auf natürliche Art und Weise jodiert werde, heißt es bei Kulau. Interessant ist schließlich noch die Kombination mit Sesam-Salz. So hat Algamar ein Gomasio mit Nori auf den Markt gebracht und ergänzt dieses durch eine universelle Instant-Gewürzmischung mit getrockneten Meeresspaghetti.

Natürlich bieten sich Algenflocken auch selber als Würzmittel an, wie sie zum Beispiel Arche, TerraSana und Rohkost-Spezialist lifefood im Programm haben. Paul O'Connor von This is Seaweed aus Irland ist ebenfalls überzeugt, dass Algen schon ohne weitere Zutaten ausreichend sensorische Abwechslung auf und in Speisen bringen. Auf der Biofach stellte er daher aromatische Kelp-, Dulse- und Alaria-Flocken in aperten, sauerstoffgeschützten Schraubdosen vor. Verbunden mit dem Motto: Eine Prise genügt.

Der Übergang zu Brühen ist naheliegend. Tatsächlich lassen sich mit Meeressalgen sehr gut Misos und andere (nicht nur) asiatische Suppen abschmecken. Arche etwa bietet schon länger neben der klassischen Misobrühle ein Instantpulver mit Wakame und Kombu an. Bei Kulau gehört die hefefreie Bio-Gemüsebouillon mit Wakame dagegen zu den Frühjahrsneuheiten.

Feinkostprodukte: Salate, Brotaufstriche und mehr

Genauso wie Algen also in Form von Instantprodukten für Convenience-Artikel prädestiniert sind, so findet man auch Feinkostprodukte. >

ALGAMAR

Das Gemüse des Atlantischen Ozeans



Kontakt:
www.algamar.de

Wildwachsende Bio-Meeressalgen aus Spanien. ALGAMAR hat 20 Jahre Erfahrung in der Ernte, Trocknung und Weiterverarbeitung von Meeressalgen. Sie sind reich an Mineralstoffen, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen, natürlichem Jod, essentiellen Aminosäuren und Spurenelementen.

Herkunftsnachweis: sauberste Abschnitte der Atlantikküste vor Galicien
Verarbeitung: schonend getrocknet bei unter 42°C (raw)

Sie gehören immer stärker in die europäische Gemüseküche. Vegane Convenience-Produkte mit Algen erleichtern dem Verbraucher den Einstieg in das Thema Meeressalgen.

Viva Maris hat je zwei Sorten Senf (Chilli und Estragon) und Feinkostsaucen (Senf-Dill und Honig-Senf) mit Zuckertang. Porto Muiños Algae, ein weiterer Bio-Erzeuger aus Galizien, ergänzen ihre getrockneten Algen ebenfalls um Glaskonserven, zum Beispiel Algen-Tartar oder Algen-Basilikum-pesto-Sauce. Algamar

wiederum, bietet unter anderem eine in Olivenöl-Würzlake eingelegte Mischung aus Meeresspaghetti und Shiitake, eine Tahin-Sesampaste mit Meeresspaghetti sowie eine Algenpastete auf Tofubasis als edlen Aufstrich für Sandwiches und anderes.

Ein vergleichbares Produkt gibt es neuerdings von Pan do Mar, wobei das Unternehmen ansonsten für nachhaltige Bio-Fischfeinkost bekannt ist. Im Unterschied zur Algamar Pastete bilden Nori und Dulse-Algen die Grundlage. Frische Algen-Feinkost ist dagegen auf dem deutschen Markt selten. Isana hat das Thema aufgegriffen und

zwei pikant abgeschmeckte Feinkostsalate mit Meeresspaghetti entwickelt. Extra ausgelobt wird die Naturland-Zertifizierung. Lord of Tofu als letztes Beispiel nutzt Nori-Algen um die Rezeptur in ihrer kühlpflichtigen veganen Meeresküche mit Soja-Lachsfilet, Thuna und mehr abzurunden.

Nudeln aus und mit Algen

Algennudeln verdienen eine extra Erwähnung, wobei es sich eigentlich um zwei Produktgruppen handelt. Dazu gehört auf der einen Seite die eingangs genannte Meeresspaghetti-Alge, die ihren Namen der langen dünnen Wuchsform verdankt. Mit ihrer dunklen Farbe und dem typischen Geschmack machen sie sowohl Nudelgerichte als auch Gemüsegerichte und anderes zu etwas Besonderem. Eine frische Alternative hat wieder Isana im Programm und zwar in Form von Seetang-Nudeln für Wok- und Pfannengerichte.

Zur zweiten Gruppe gehören normale Nudeln mit Algen als Teigzutat – mal als Hartweizenrauten mit Zuckertang (Viva Maris) und mal als Vollkorn- mit Meeresspaghetti und grünem Spirulinapulver (Algamar). Gleich drei Sorten finden sich dann in den Nudeln von Porto Muiños mit Wakame, Meeressalat und Nori.

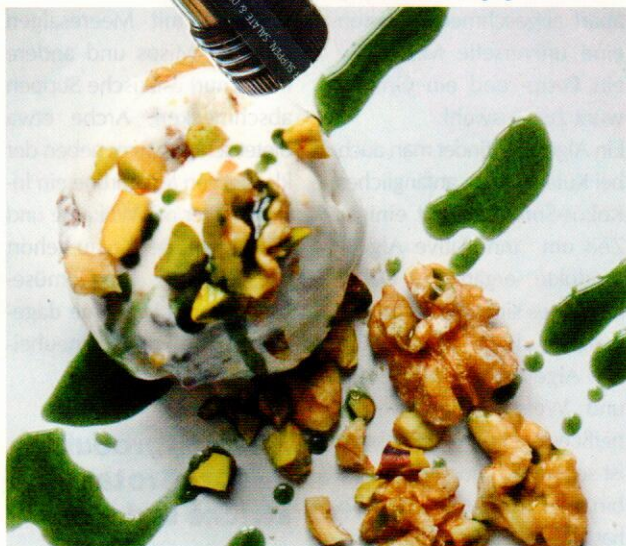
Snacks und Chips

Abschließend seien Knabberartikel genannt. Bislang sind Algen, konkret Mikoalgen, vorwiegend in Süßwaren wie Riegel oder Scho-



kolade zum Einsatz gekommen. Jetzt gibt es, zum Beispiel von Kulau, alternativ herzhaftere Nori-Snacks und würzige Algen-Chips. Beide haben einen knusprigen Biss. Im Unterschied zu den festere Algenchips, die ansonsten unterschiedliche Gemüse enthalten, schmelzen die dünnen Snacks regelrecht auf der Zunge. Beides bietet sich übrigens auch als originelles Topping für diverse Häppchen an.

Bettina Pabel



Evergreen-Food GmbH

