



Makro- und Mikroa **Delikate**

Das noch ziemlich unbekannte Meeresgemüse weist hohe Nährstoffmengen und eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Substanzen auf. Doch aufgepasst: Alge ist nicht gleich Alge, und die Qualität spielt eine entscheidende Rolle.

Ein Schluck Gesundheit.

Algen können Sie auch trinken, zum Beispiel als Beigabe in einem Eistee von frischen Pfefferminzblättern.

gen für die Gesundheit

Gewächse aus dem Meer

VON SONJA LEISSING

Wakame, Kombu, Nori, Meeresspaghetti oder Dulse heissen sie, die schleimig-grünen, braunen und rötlichen Algen. Die Vorstellung, diese gar einmal essen zu müssen, löste bei mir bis vor zwei Jahren ziemlich eklige Kindheitserinnerungen aus. Denn damals schlängelten sich die glibberigen Dinger beim Schwimmen in der Adria immer wieder um meinen kleinen Körper und meine Beine. Ein unbeschreiblich «gruseliges» Gefühl, glaubte ich doch zu jener Zeit, dass mich die grün schimmernden langen «Algen-Arme» in die Tiefe des Meeres ziehen und nie mehr loslassen würden.

Heute weiss ich, dass die weltweit 40'000 Algenarten keine «Mädchenräuber» sind, sondern als Sauerstofflieferant in den Meeren für deren Lebewesen dringend nötig sind: Immerhin finden schätzungsweise 90 Prozent der gesamten Fotosynthese und

der Freisetzung von Sauerstoff in den Meeren statt. Ebenso habe ich mich davon überzeugen lassen, dass dunkelgrüne Seetangblätter die mit Gemüse oder Meeresfrüchten gefüllten Sushi-Reisbällchen umhüllen und einfach himmlisch gut schmecken.

«UNBEWUSST ESSEN WIR ALLE Algen, und dies wohl öfter, als wir glauben», sagt Julia Battistini, 27, Ernährungsexpertin aus Zürich. «Denn Produkte wie Dressings, Gelees, Konfitüren und vieles mehr enthalten aus den Wasserpflanzen gewonnene Gelier- und Verdickungsmittel wie beispielsweise Agar-Agar. Das aus Rotalgen gewonnene Algenextrakt ist gesünder als tierische Geliermittel.»

Algen wachsen in Salz- oder Süswasser, sind winzig klein (Mikroalgen) oder werden bis zu 60 Meter lang (Makroalgen). In Ostasien werden Rot-, Grün- oder Blaualgen als pflanzliche Meereskost seit Jahrhun-

derten zu Reisgerichten serviert und geschätzt. Trotz dem neuen Fernost-Trend nimmt das gesunde Meeresgemüse bei uns aber nur langsam seinen Platz in den Küchen ein. Doch es lohnt sich, Algen in ihrer ursprünglichen Form – entweder frisch oder getrocknet – als Gemüsebeilage oder Gewürzverstärker auszuprobieren.

Die einen sind Feuer und Flamme für das Meeresgemüse, die anderen rümpfen nur die Nase beim eigenartigen Pflanzenprodukt, das nach Meer, Gras, Jod, Muscheln oder Austern schmeckt. Algen sind eben Geschmacksache. Der Spitzenkoch André Jaeger vom Feinschmecker-Restaurant Fischerzunft in Schaffhausen verwendet seit Jahren zur Verfeinerung in seiner raffinierten euroasiatischen Küche hin und wieder Wakame, Meeressalat oder Dulse-Algen für exotische Gerichte. Nicht jeder Liebhaber der japanischen Rohfischhappen, unwickelt mit dem ei- >



MEERESSPAGHETTI (BRAUNALGE)

Die olivgrünen, langen, schmalen Blätter der Meeresspaghetti – auch Meeresbohnen genannt – sind würzig im Geschmack und erinnern stark an Muscheln.

Tipps zur Zubereitung: Sie sind wegen ihrer Form und Konsistenz vielseitig zu verwenden. Gekocht schmecken sie hervorragend mit Knoblauchkeimlingen. Als Beilage passen sie zu Fischgerichten, Reis, Pastarezepten und diversen Gemüseintöpfen. Aber auch in Suppen oder frittiert als Snack bereichern sie die Speisetafel.

Inhaltsstoffe: Meeresspaghetti enthalten viel Jod, Eisen und Vitamin C.



NORI (ROTALGE)

Die Rotalge Nori wird seit Jahrhunderten vor den Küsten Japans kultiviert. Das wichtigste Produkt sind die Nori-Blätter, die zum Einrollen von Maki-Sushi bekannt sind. Sie schmeckt zart-würzig und ein bisschen kräuterähnlich.

Tipps zur Zubereitung: Zerkrümelt ist Nori auch ein gutes Gewürz in Fisch- und Gemüsesuppen oder zu Salaten und natürlich zu Sushi oder Maki-Sushi. Nori-Algen muss man vor dem Verzehr nicht kochen.

Inhaltsstoffe: Eisen, Kalzium, Betakarotin und Vitamin B12. Rotalgen haben allgemein einen niedrigeren Jodgehalt als Braunalgen. Sie sind hilfreich bei Eisenmangel oder zur Osteoporoseprophylaxe.



DULSE (ROTALGE)

Die rötlich-bräunlichen, streifenförmigen Algenblätter erinnern im Geschmack ein wenig an Haselnüsse und schmecken würzig. Sie kommen hauptsächlich in Irland und der Bretagne vor.

Tipps zur Zubereitung: Roh schmecken Dulse sehr gut in Salaten, Suppen oder zu rohem Gemüse. Gekocht entfaltet die Rotalge ihr Aroma in Saucen, Eintöpfen und in allen Gerichten mit Meeresfrüchten. In der asiatischen Küche ist sie auch als Dekoration sehr beliebt.

Inhaltsstoffe: Dulse sind reich an Proteinen und Mineralien wie Kalzium, Jod, Fluor, Magnesium, Phosphor und insbesondere Eisen, aber auch an Vitaminen wie Vitamin A, B6, B12, C und E. Der Jodgehalt ist relativ gering.

weiss- und vitaminreichen Noriblatt, liebt das Algenaroma. Doch gemäss Jaeger haben sich die meisten Feinschmecker an die Meeresgewächse gewöhnt und schätzen den herben, eben anderen Geschmack.

Und gesund sind sie auch, die Algen. Kein anderes Naturprodukt ist so reich an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. So enthalten Meersalat und Nori-Algen die Vitamine

Vitamin C der Wakame-Algen ausserordentlich gut im Körper gespeichert werden. Vitamine pur!

SPORTLER PROFITIEREN ebenfalls von dem niedrigen Fettgehalt der Algen und der hochwertigen Menge von Eiweiss, Magnesium und Kalzium. «Ein Irrglaube ist es aber, dass Algen – obwohl sie nur wenige Kalorien zählen – beim Abnehmen helfen sollen. Einzig

sitzen sollen. Dies ist gemäss Aussage von Expertin Battistini jedoch keineswegs wissenschaftlich belegt – die angepriesenen Heilerfolge sollte man mit Vorsicht geniessen.

Frische Algen bestehen zu 80 bis 90 Prozent aus Wasser und sollten innert 24 Stunden verzehrt werden. Getrocknete Meeresgräser hingegen enthalten nur 10 bis 20 Prozent Wasser und sind darum lange haltbar. Generell sind Algen eine gelungene Abwechslung auf dem Speiseplan, ob frisch an einem Glasnudelsalat zubereitet oder getrocknet als Basis für eine Salatsauce genossen. Wichtig: auf wirklich beste Qualität der Algen achten! Denn die massive Anreicherung von Schwermetallen aus dem Meerwasser ist bei Billigprodukten erhöht und kann tatsächlich Schäden mit sich bringen.



Irrglaube. «Algen lassen nicht die Pfunde purzeln, wie der Volksmund sagt. Sie sind jedoch ein wertvolles Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen.»

Julia Battistini, dipl. Ernährungsexpertin aus Zürich

B6 und B12. Diese sind besonders für Veganer oder Vegetarier von grosser Bedeutung. «Die weniger positive Nachricht: Nicht jeder Mensch kann die B12-Vitamine von Algen gleich gut in seinem Organismus aufnehmen wie die aus tierischen Produkten», sagt die Ernährungsexpertin Julia Battistini. Hingegen können der hohe Eisengehalt und die Konzentration vom gleichzeitig enthaltenen

die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung», weiss Julia Battistini. Der in Braunalgen enthaltene Pflanzenstoff Algin ist durchaus in der Lage, 30 Prozent des Eigengewichts an Schwermetallen, wie zum Beispiel Amalgam, zu binden und über den Darm auszuscheiden. Von den maritimen Genüssen wird behauptet, dass sie eine heilende Wirkung bei diversen Krankheiten be-

UND NOCHMAL AUFGEPASST! «Die stark schwankenden und zum Teil sehr hohen Jodgehalte einzelner Algenarten wie Meeresspaghetti, Kombu und Meeressalat können ein gesundheitliches Risiko bedeuten», so Battistini. Menschen mit einer Schilddrüsenerkrankung oder einer Jodallergie sollten nur Algen kaufen, deren Jodgehalt auf der Verpackung ganz klar deklariert ist. Einzig für Schwangere und Stillende ist eine erhöhte Jodzufuhr empfehlenswert.



WAKAME (BRAUNALGE)

Die Braunalge Wakame ist nach Nori die wichtigste japanische Speisealge und gilt als Delikatesse. Ihr Geschmack ist leicht, mild-würzig und erinnert frisch sehr an Austern. Sie wird erfolgreich in der Bretagne kultiviert.

Tipps zur Zubereitung: Wakame eignet sich für diverse Marinaden, Salatsaucen, schmeckt in Suppen und als Beilage zu Reisgerichten. In Japan gehört Wakame in die Miso-Suppe und kann auch gut wie Spinat zubereitet werden.

Inhaltsstoffe: Wakame hat einen hohen Wert an Eisen und Kalzium und kann daher bei Eisenmangel und bei Bluthochdruck helfen. Die enthaltene Alginsäure trägt zur Entgiftung und Reinigung des Darmes bei. Wakame enthält ebenso in geringen Mengen Magnesium, Phosphor und Vitamin A.



MEERSALAT (GRÜNALGE)

Meersalat erinnert stark an Meer und Fisch. Diese Alge ist zart, aber dennoch bissfest und würzig im Geschmack. Die leuchtend grüne Alge ähnelt ein bisschen unseren Salatblättern.

Tipps zur Zubereitung: Meersalat findet in vielen Gerichten Verwendung. Ob roh in Salaten oder Gemüse, gekocht und gehackt in Eintöpfen, allen Fischspeisen, Omeletten, Vinaigretten oder in Salatsaucen.

Inhaltsstoffe: Meersalat enthält sehr viel Jod (siehe Kombu-Alge). Ausserdem ist die Alge reich an Kalzium, Eisen, viel Magnesium, Vitamin A und B12.



KOMBU (GRÜNALGE)

Kombu-Algen – auch Seekohl genannt – sind rauchig im Geschmack, und man erkennt sie leicht an ihrem hohen Jodgehalt.

Tipps zur Zubereitung: Die Alge schmeckt hervorragend in allen asiatischen Gerichten, als Gewürzverstärker in Saucen und Suppen. Sie wird auch benutzt, um den Kochvorgang von Hülsenfrüchten zu beschleunigen oder um damit Fisch und Fleisch zu umwickeln.

Inhaltsstoffe: Kombu ist reich an Jod. Menschen mit Schilddrüsenproblemen sollten daher unbedingt vorher mit ihrem Arzt oder einer Fachperson sprechen. Neben Jod enthalten Kombu-Algen Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium und Natrium. Man sagt ihnen rasche Hilfe bei Verdauungsbeschwerden nach.

GESUND UND VITAL MIT SPIRULINA UND CHLORELLA



Dr. sc. nat. Andreas Lenherr, eidg. dipl. Apotheker von der Berg-Apotheke in Zürich, gibt Auskunft zu den Mikroalgen Spirulina und Chlorella.

Spirulina

Spirulina platensis ist eine Blaualge und gehört zur urtümlichen Gruppe der Prokaryoten. Das Chlorophyll zur Aufnahme von Kohlendioxid steckt bei dieser Gruppe noch nicht in lokalisierten Organen – den sogenannten Chloroplasten –, sondern ist praktisch über die ganze Zelle verteilt. Insofern sind Blaualgen eher als Bakterien zu betrachten. *Spirulina*-Arten kommen weltweit in Süßwasser und salzhaltigen Seen vor. Getrocknete *Spirulina*-Algen bestehen zu zirka zwei Dritteln aus Proteinen (Eiweissverbindungen) und werden deshalb von Vegetariern gerne als Nahrungsergänzung benützt. Ausserdem enthalten sie 5 bis 9 Prozent Mineralstoffe – insbesondere Kalzium, Eisen und Magnesium sowie bis zu 15 Prozent ungesättigte Fettsäuren wie die Gamma-Linolensäure. Bei den Vitaminen ist der hohe Gehalt an Betakarotin, der Vorstufe des Vitamins A, sowie Vitamin an B12 hervorzuheben. Dies ist wiederum für Vegetarier sehr nützlich. *Spirulina*-Produkte sind bei Fastenkuren geeignet, da damit auf natürliche Weise der Bedarf an Eiweiss, Kalzium, Eisen, Magnesium sowie Vitamin A und B12 gedeckt werden kann. Aber aufgepasst: Wie alle Algenarten kann auch *Spirulina* Schwermetalle wie beispielsweise Arsenverbindungen anreichern. Es ist deshalb wichtig, Produkte zu kaufen, welche auf den Gehalt an Schwermetallen geprüft sind.

Chlorella

Chlorella pyrenoidosa gehört zur Klasse der Grünalgen und ist ebenfalls eine Süßwasseralge. Grünalgen sind viel höher entwickelt als die Blaualgen und gelten als Vorfahren unserer Landpflanzen. So kommen einige Grünalgenarten auch ohne Wasser aus und sind Bestandteile von verschiedenen Flechtenarten. *Chlorella* wird vor allem zur Ausleitung von Giftstoffen verwendet wie beispielsweise bei erhöhter Quecksilberbelastung. Diese Wirkung ist zum Teil durch den hohen Gehalt an Chlorophyll sowie an Vitamin B12 erklärbar. Ausserdem konnte in einigen naturwissenschaftlichen Studien gezeigt werden, dass *Chlorella* den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken kann und eine Immunsystemstärkende Wirkung hat.

WEITERE INFOS

Frische und getrocknete Algen finden Sie im Globus oder in grösseren Reformhäusern und Bioläden.



Gefüllte Kalmare mit Algen und Kräutern

Zutaten für 4 Personen

10 g Dulse
10 g Meersalat
15 g Meeresspaghetti
10 Stück Kalmare
60 g frische, junge Spinatblätter
Je 1 Schalotte, Zwiebel und Knoblauchzehe
3 Tomaten
2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Koriander
10 Basilikumblätter
2 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl
Feines Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Chilipulver und Safranfäden

Zubereitung

Dulse, Meeresspaghetti und Meersalat 15 bis 20 Minuten in kaltes Wasser legen, sorgfältig abspülen, klein schneiden. Kalmare vorbereiten, säubern (Körper und Tentakel ganz lassen) und innen wie aussen gründlich waschen. Die schönsten acht zur Seite legen, die anderen beiden klein würfeln. Kräuter und Spinat kurz in kochendes Salzwasser geben, abtropfen lassen, in

Eiswasser abschrecken und erneut abtropfen lassen. Im Mixer pürieren und das Püree durch ein Sieb streichen. Die gehackte Schalotte in einem EL Olivenöl glasig dünsten, Kalmarwürfel hinzugeben, 5 Minuten dünsten und dann klein gehackte Knoblauchzehe, die Algen, das Kräuterpüree und die in einer beschichteten Pfanne gerösteten Pinienkerne hinzugeben. Abschmecken und weitere 5 Minuten dünsten lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Tomaten entkernen, in Würfel schneiden und abtropfen lassen. Die gehackte Zwiebel in einem Löffel Olivenöl glasig dünsten und die Tomaten und einige Safranfäden hinzugeben. 15 bis 20 Minuten einkochen lassen, würzen, im Mixer fein pürieren und mit einem Esslöffel Olivenöl und einer Prise Chilipulver verfeinern. Kalmare mit der Kräutermischung füllen, in eine Backform legen und mit wenig Olivenöl beträufeln. 12 Minuten im Backofen garen, danach 10 Minuten abkühlen lassen. Je zwei gefüllte Kalmare mit etwas Tomatensauce auf die Teller geben. En Guete!