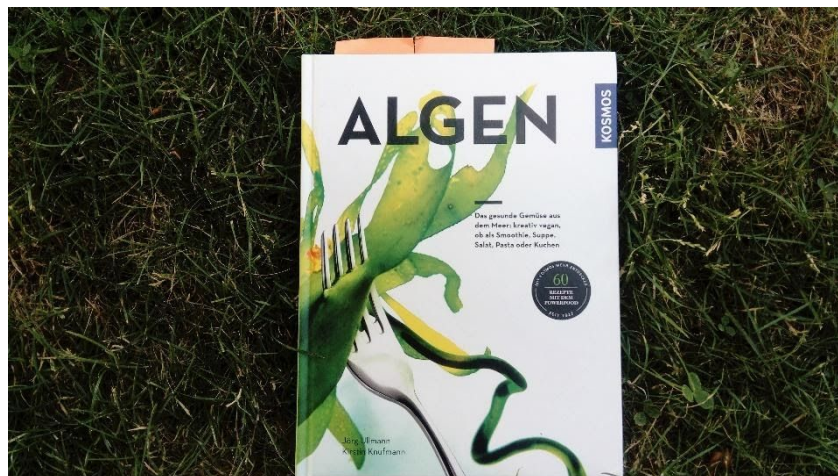


Algen: Beispiele und Tipps

Algen werden oft auch als „gesundes Gemüse aus dem Wasser“ bezeichnet. Hintergrund ist, dass sie so nährstoffreich sind. Sie gelten nicht nur als Lebensmittel sondern auch als Superfood und Heilmittel.

Insgesamt ist es bei Algen sehr wichtig auf die Herkunft zu achten. Viele Algen gibt es mittlerweile schon aus europäischen Quellen – ohne lange Transportwege. Nur Bio reicht oft nicht aus. Auf jeden Fall solltest Du vor Verwendung von Algen eine Qualitäts-Bescheinigung (Analysezertifikat) über die Schwermetallbelastung beim Hersteller anfordern. Denn Algen können diese anreichern. Wenn die Bescheinigung nicht verfügbar ist, dann keinesfalls kaufen!

Ausführlichere Infos zu Algen findest Du im Algen Text von Kirstin Knufmann und in ihrem Buch „Algen“ Hier werden einzelne Algen vorgestellt und es sind sehr viele besondere Rezepte mit tollen Fotos enthalten.



„Algen“ Jörg Ullmann, Kirstin Knufmann

<http://tidd.ly/7eb9c418> *

Hier stelle ich Dir kurz ein paar Algen vor, die ich gerne nutze.

Makroalgen:

Als Makroalgen werden die bekannten Meeresalgen bezeichnet, die sehr groß werden können.

Wenn Du Dich vegan ernährst oder keinen bzw. nur sehr wenig Meeresfisch verzehrt können Meeresalgen eine gute Jodquelle sein. Beispiele hierfür sind Nori, Wakame oder Kombu (besonders jodreich). Diese enthalten sehr unterschiedliche Jodmengen. Deshalb bitte vor dem Verzehr genau die Nährstoffangaben bzgl. des Jodgehalts beachten.

Kombu



Diese kannst Du nach kurzem Einweichen klein schneiden und z.B. Im Salat verwenden. Hierdurch wird der Salat würziger.

Wakame

Die Wakame Alge verwendest Du ähnlich wie Kombu: Einweichen ca. 15 Minuten, dann z.B. in Streifen für Salat verwenden. Ich liebe diese in meinem scharf würzigen Algen-Power-Salat.



Meeresspaghetti

Auch die Meeresspaghetti verwendest Du nach dem Einweichen z.B. für Salate oder für Gemüsespaghetti. Oder einfach mit normalen glutenfreien Spaghetti vermischen und mit Pesto servieren.



Mikroalgen

Dies sind die mikroskopisch kleinsten Algen, die in Süßwasser gezüchtet werden. Deshalb enthalten sie auch so gut wie kein Jod. Beispiele hierfür sind Spirulina und Chlorella.

Chlorella

Diese Mikroalge kannst du als (grünes) Pulver in kleiner Menge (ca. 1 TL) in den Smoothie mixen oder den Salat damit verfeinern. Anfangs bitte mit einer kleineren Menge starten um sich an den intensiven Geschmack zu gewöhnen. Wenn du den Geschmack gar nicht magst kannst Du auf Algen Presslinge (Tabletten) ausweichen.

Die Chlorella enthält ca. 50% hochwertiges Protein und ist reich an Vitamin B12 (als eine der wenigen pflanzlichen Quellen), Eisen, Folsäure, sowie Carotinoiden. Sie ist besonders reich an Chlorophyll und wird oft auch zur Entgiftung eingesetzt. Sie gibt Energie und stärkt das Immunsystem.



Golden Chlorella

Diese fermentierte Form der Chlorella ist nicht grün sondern goldgelb. Sie wird z.B. als Algae Drink oder Bobei Pulver angeboten. Hier ist der hohe Fettanteil mit ca. 50 % zu nennen. Hierdurch eignet sich das Pulver hervorragend auch Getränk quasi als Pflanzenmilch oder im süßen Fruchtsmoothie z.B. mit Banane, etwas Zitrone, Wasser und Zimt. In dieser Form mögen auch Kinder die (goldene) Chlorella.



Zusätzlich kann dies zum Andicken von Suppen und Soßen sowie als Ei- und Butterersatz zum Backen (Bobei- Backen ohne Butter und Ei) verwendet werden. Dabei ist der Geschmack den tierischen Quellen sehr ähnlich bei besserer Fettsäurezusammensetzung.



Spirulina

Auch die Spirulina ist eine tolle Mikroalge speziell für Immunsystem und Energie. Eignet sich auch sehr gut um den grünen Smoothie oder auch mal Salat etwas aufzupeppen, deshalb am besten Pulver verwenden. Wenn du den Geschmack gar nicht magst, gibt es die natürlich auch in Tabletten/Presslingen.

Mein Tipp:

Wenn Du Algen im Speiseplan verwenden möchtest, dann ist es **ganz wichtig auf die Qualität zu achten (siehe auch Zusammenfassung Fragen und Antworten)**.

Persönlich empfehlen kann ich **Pure Raw**, da kaufe ich z.B. meine Mikroalgen wie Spirulina und Chlorella, Algae Drink (Golden Chlorella oder Bobei).

Pureraw (Homepage)

<https://bit.ly/2MVJZtN> *

Meine Makroalgen wie Wakame, Kombu und Meeresspaghetti kaufe ich sehr gerne von **Algamar**:

Algamar (Homepage)

<https://bit.ly/2zc8Aa6> *

Da findest du übrigens auch viele Rezepte. Und Du kannst Dich z.B. zum Newsletter anmelden, dann bekommst du auch 5 % und manchmal auch noch andere Aktionen. Ich finde die haben ein sehr gutes Qualitäts -Preis Verhältnis.

*Übrigens: Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur.