

Algen – Superfood der Zukunft

Obwohl Algen in Asien bereits seit Jahrtausenden als Lebensmittel eingesetzt werden, nahm der Trend zum Verzehr von Algen in der Schweiz erst seit ein paar Jahren zu. Madlen Witzig und Markus Birrer von «simply seagreens» sind von dem nachhaltigen und nährstoffreichen Superfood überzeugt. Die Gründe dafür sind eindeutig!



In Zukunft wird sich der Fokus in der Nahrungsmittelindustrie verstärkt auf die Algen und die Algen-Zucht legen. In einem Zeitungsartikel wurde das Meeress Gemüse kürzlich als das «Lebensmittel der Zukunft» betitelt, da unsere landwirtschaftlichen Nutzflächen weiter abnehmen, die Weltbevölkerung jedoch weiter wächst. Die Produktion von Meeressalgen gewinnt vor diesem Hintergrund an Interesse.

Was macht die Algen so interessant?

Algen können – ähnlich wie Getreide auf dem Feld – im Wasser gepflanzt und geerntet werden. Sie wachsen – je nach Sorte – bis zu 30-mal schneller als Pflanzen auf Ackerland, sind sehr reich an natürlichen Nährstoffen und enthalten einen hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiss. Nicht zuletzt gewinnen Algen an Interesse, weil sie lecker schmecken und perfekt zum Trend einer nachhaltigen, ausgewogenen und pflanzlichen Ernährung passen.

Algen als neuer europäischer Superfood?

In Asien gehören Algen bereits seit Jahrtausenden auf den Speisezetteln. Aber auch in Hawaii, Neuseeland, Skandinavien, Grossbritannien und anderen europäischen Ländern werden Algen seit Urzeiten als Nahrungs- und Heilmittel regelmässig verwendet. So wird angenommen, dass die Seefahrer-Nationen Nordeuropas dank dem hohen Vitamin C-Gehalt durch die in ihren Broten eingebackenen Algen nicht an Skorbut erkrankten – einer in dieser Zeit in anderen Ländern Europas wegen Vitamin-C-Mangel weit verbreiteten Krankheit.

In unseren Breitengraden führten Algen bis vor wenigen Jahren ein Schattendasein – verständlich hat die Schweiz doch keine Küstenregionen und damit keine Algentradition. Erst in den letzten Jahren nahm der Trend zum Verzehr von Algen zu – und dies nicht nur durch asiatische Ernährungstrends. Das leckere Meeress Gemüse landet heute immer häufiger als Superfood auf unseren Tellern.



Einige europäische Länder wie Frankreich, Spanien, Deutschland, Skandinavien und England sind bereits auf den Zug aufgesprungen. In Algenfarmen züchten sie das Meeress Gemüse für unsere Teller, sodass lange Transportwege rund um den Globus entfallen.

Vitamine und Mineralstoffe

Algen können einen wichtigen Beitrag liefern, uns mit zahlreichen Vitaminen zu versorgen. Je nach Sorte liefern sie in unterschiedlichen Mengen die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, Folsäure, Vit. B12, C und E.

Folgende Mineralstoffe und Spurenelemente können unseren Körper durch den regelmässigen Genuss von Algen unterstützen: Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Schwefel (Mineralstoffe) sowie Chrom, Eisen, Fluor, Jod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Zink (Spurenelemente).

Algen liefern somit wichtige Nährstoffe, welche in dieser Konzentration von anderen Nahrungsmitteln nur schwierig zu überbieten sind. Sie sind deshalb eine wichtige Beilage in einer ausgewogenen und leichten Alltagsküche und liefern ein würziges, geschmackvolles Aroma.

Faszination Algen

Madlen Witzig und Markus Birrer aus Muri bei Bern haben schon früh das enorme kulinarische Potential des Meeressgemüses entdeckt. Seit 2017 vertreiben die beiden mit «simply seagreens» nun ein wachsendes Sortiment an essbaren Algen – bis zu 100 Kilogramm pro Jahr.

Die Meeresalgen von simply seagreens wachsen wild an der rauen Küste Irlands, wo sie saisonal und von Hand geerntet werden. Anschliessend wird das Meeressgemüse in einem schonenden Verfahren unter 40°C getrocknet, sodass den Pflanzen die Feuchtigkeit entzogen, die Mineralstoffe jedoch enthalten bleiben. Somit können alle Endprodukte auch für die Rohkost-Küche verwendet werden.

Mehr Informationen zu simply seagreens unter www.simplyseagreens.ch

MEERESGEMÜSE – BIO-ZERTIFIZIERTE PRODUKTE VON SIMPLY SEAGREENS

MAKROALGEN	ALGENSORTE	GESCHMACK	KÜCHE
Grünalge	Sea lettuce Meeressalat (<i>Ulva lactuca</i>)	Mild und fein im Geschmack, leicht salzig, schmeckt nach grünem frischem Gemüse.	Meeressalat wird entweder roh als Salat gegessen und schmeckt kurz gedünstet oder blanchiert.
	Atlantic Spirulina Atlantische Spirulina (<i>Ulva spiralis/intestinalis</i>)	Mild und fein im Geschmack, leicht salzig, schmeckt nach grünem frischem Gemüse	Kurz eingeweicht einem Salat beimischen, als Gemüsebeilage oder gebraten in wenig Olivenöl.
Rotalge	Atlantic Nori Purpuralge/Laver (<i>Porphyra umbilicalis u.a.</i>)	Schmeckt stark nach Meer, geräuchertem Tee oder getrockneten Pilzen.	Schmeckt gut zu Hülsenfrüchten, Gemüse, Suppen, geröstet als Snack oder in Flocken als Würzmischung.
	Dillisk Rote Dulse/Lappentang (<i>palmaria palmata</i>)	Roh hat die Dulse einen leicht jodhaltigen Geschmack, wenn gekocht duftet sie nach Fisch und Meer.	Sehr kurze Garzeit. Im Ofen geröstet als Snack oder als Zutat in einem salzigen Kuchen- oder Brotteig.
Braunalge	Sea Spaghetti Meeresspaghetti/Riementang (<i>Himanthalia elongata</i>)	Milder Geschmack, leicht würzig und salzig.	Eignen sich als Beilage zu Nudelgerichten oder in einem Gemüse-Salat.
	Kombu Kelp (<i>Laminaria digitata u.a.</i>)	Geschmack nach Meer, leicht salzig und rauchig, umami durch den natürlichen Glutamatgehalt.	Eignet sich hervorragend als Beilage zu Hülsenfrüchten. Kann als Salzersatz eingesetzt werden
	Atlantic Wakame (<i>Alaria esculenta</i>)	Milder, leicht süsslicher Geschmack, erinnert ans Meer. «Einsteiger»-Alge!	Gehört in die japanische Miso-Suppe, in Salate, Gemüse und Wok-Gerichten.
	Sugar Kelp Zuckertang (<i>Saccharina latissima</i>)	Duftet nach Meer, leicht salzig jedoch eher neutral im Geschmack.	Als Gemüse essen oder fein geschnitten ein Eintopf-Gericht verfeinern.