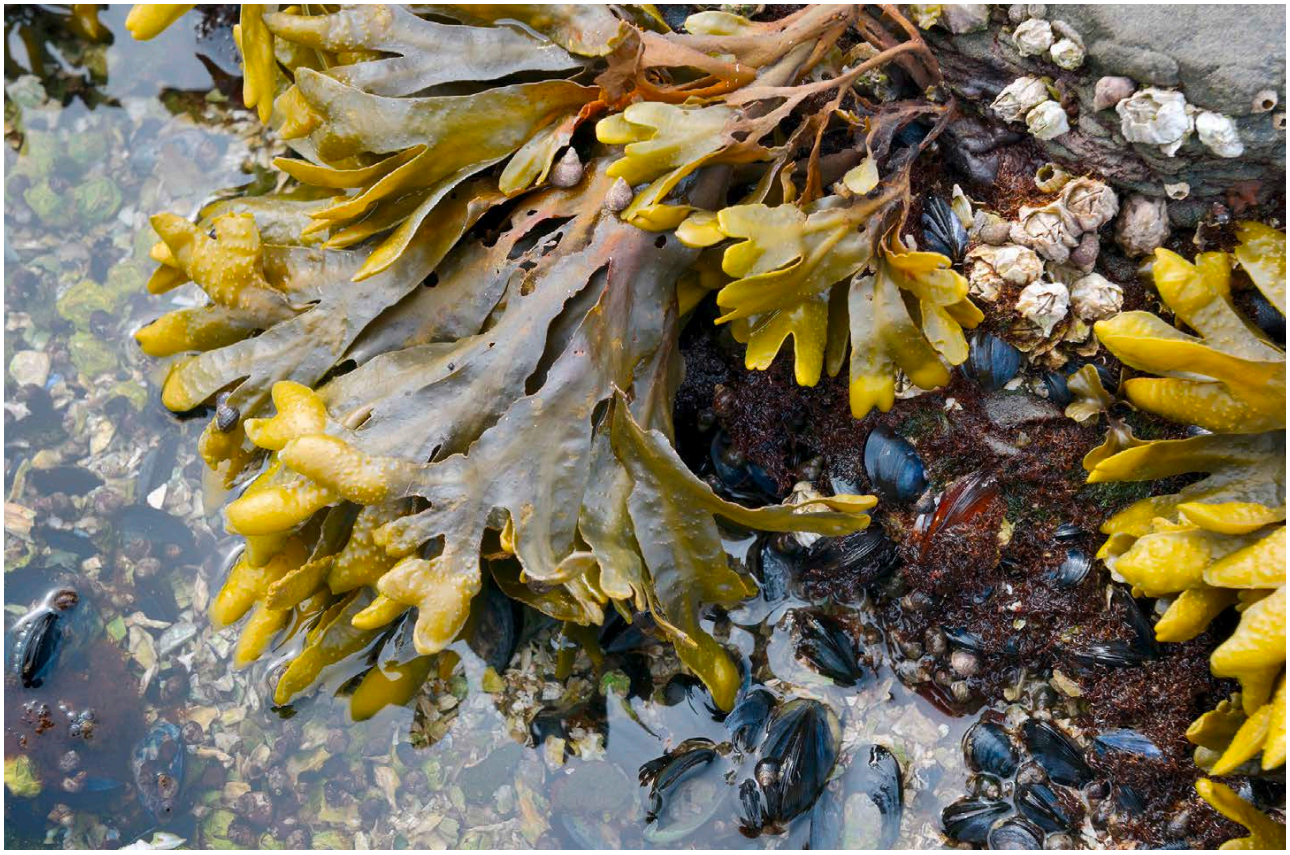
ALGEN: ROHSTOFF DER ZUKUNFT

Seit jeher sind an den Meeresküsten Algen wegen ihres hohen Gehalts an Nähr- und Ballaststoffen Teil der Ernährung. Nun rücken die Pflanzen aus dem Meer auch bei uns immer mehr ins Zentrum.



← Fast alle Algen schmecken leicht salzig. Im Bild ist die «Fucus gardneri», eine Braunalge, die es an der Pazifikküste Nordamerikas gibt. Ihre getrockneten Spitzen sind auch als «indisches Popcorn» bekannt. ADOBE STOCK

Algen enthalten einen hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiss. Je nach Sorte liefern sie zudem zahlreiche Vitamine. Dazu kommen Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium oder Magnesium sowie Spurenelemente wie Eisen, Jod und weitere mehr. Die gelierenden und stabilisierenden Eigenschaften von Algen haben auch zur Entwicklung von Produkten wie Agar-Agar beigetragen.

Foodtrendforscherin Hanni Rützler räumt in ihrem Food Trendreport 2023 den Algen viel Potenzial ein: «Algen zählen zu den wichtigsten Sauerstofflieferanten des Planeten», schreibt sie. «Sie sind nicht nur für die Organismen im Wasser wichtig, sondern auch für den Menschen.» So stamme jedes zweite Sauerstoffmolekül in der Luft aus der Photosynthese dieser Meerespflanze.

Kommt nun der Siegeszug?

Einer, der diesem Foodtrend skeptisch gegenübersteht, ist Tizinao Marinello vom gleichnamigen Obst- und Gemüsehandel in Zürich: «Bei Algen hiess es vor zehn Jahren, dass es das neue grosse Ding würde», erinnert er sich. Passiert sei hingegen nie wirklich etwas. «Wir führen deshalb keine Algen im Sortiment.»

Das sehen Madlen Witzig und Markus Birrer von Simply Seagreens in Muri bei Bern anders. Ihr Unternehmen hat sich auf den Vertrieb von Meeresgemüse spezialisiert. «Die Nachfrage für Meeresalgen nimmt jedes Jahr leicht zu», sagt Madlen Witzig. Sie führt das auf das stetig wachsende Bewusstsein für nachhaltige, gesunde und nährstoffreiche Nahrungsmittel zurück.

Im Sortiment führt Simply Seagreens zurzeit neun Sorten von getrockneten Meeresalgen, wovon fünf Sorten als Flocken erhältlich sind. «Unsere Algen sind alle bio-zertifiziert und werden von Hand in Irland, Schottland und Portugal geerntet», weiss Witzig. Als knusprige Algenchips eignen sich zum Beispiel die Atlantic Wakame, die Atlantic Nori oder die Dillisk. Für einen asiatischen Glasnudel-Algensalat empfiehlt Witzig ihre bunte Mischung des Sea Salads. «Und für den grünen Frische-Kick sieht die sattgrüne Sea Lettuce oder Atlantic Spirulina als Topping sehr schön aus», so Witzig.

Eine Restaurantkette, die bereits auf den Algen-Trend aufgesprungen ist, ist Tibits. «Auf unserem vegetarischen und veganen Buffet findet man verschiedene Gerichte mit Algen», sagt Sprecherin Claire Honegger. So zum Beispiel den Wakame-Salat mit japanischen Wakame-Algen und Glasnudeln. «Er ist in den letzten Jahren zu einem wahren Klassiker geworden.» Einen feinen Meeresgeschmack haben auch die Kelp-Algen, die aus Nordirland kommen. «In diesem Sommer findet man sie in unserem Kelp Slaw, einem erfrischenden Salat.» Auch Nori-Algen, bekannt für die Sushi-Produktion, ist eine Zutat im Cirashi-Sushi- und im Rüebli-Lachs-Salat. RUTH MARENDING

Mehr Informationen unter: zukunftsinstitut.de simplyseagreens.ch tibits.ch

ANZEIGE