

---

## Braunalgen (fortgesetzt)

### Atlantic Wakame (*Alaria esculenta*)

#### *Geschmack:*

Milder, leicht süsslicher Geschmack, der ans Meer erinnert. „Einsteiger“-Alge!

#### *In der Küche:*

Gehört zwingend in die japanische Miso-Suppe, wird aber auch als Salat, in Gemüse und Wok-Gerichten verwendet. Getrocknet muss die Wakame nur kurz eingeweicht werden und vervielfacht dabei ihr Volumen.

#### *Mineralien:*

Geringerer Jod-Gehalt als andere Algen, der Anteil an Jod kann durch Wässern nochmals reduziert werden. Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium, Vit. A, B1, B3, Folsäure.

### Sugar Kelp – Zuckertang (*Saccharina latissima*)

#### *Geschmack:*

duftet nach Meer, leicht salzig jedoch eher neutral im Geschmack.

#### *In der Küche:*

Ca. 20-30 Min köcheln lassen, kann als Gemüse gegessen werden oder fein geschnitten einen Salat oder ein Eintopf-Gericht verfeinern. Wie Kombu, kann Sugar Kelp auch mit Hülsenfrüchten gekocht werden, um deren Verdaulichkeit zu unterstützen.

#### *Mineralien:*

Hoher Jod-Gehalt, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium, Vit. A, C, D, E, K und B-Komplex.



**Gemüse aus dem Meer  
und mehr.**

---

simply seagreens  
[www.simplyseagreens.ch](http://www.simplyseagreens.ch)  
[info@simplyseagreens.ch](mailto:info@simplyseagreens.ch)



---

## Makroalgen Grünalgen

**Sea lettuce – Meeressalat** (*Ulva lactuca*)

*Geschmack:*

Mild und fein im Geschmack, leicht salzig, schmeckt nach grünem frischem Gemüse.

*In der Küche:*

Meeressalat wird entweder roh als Salat gegessen und schmeckt kurz gedünstet oder blanchiert. Getrocknete Blätter nur kurz einweichen und weiterverarbeiten. Getrockneter Sea lettuce eignet sich auch gut als Würzmischung in Salaten, Suppen oder einer Algenbutter.

*Mineralien:*

Sehr reich an Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, erhöhter Jodgehalt, Vit. A, Vit. C (bis zu 10 mal so hoch wie eine Orange!)

**Atlantic Spirulina – Atlantische Spirulina**  
(*Ulva spiralis/intestinalis*)

*Geschmack:*

Mild und fein im Geschmack, leicht salzig, schmeckt nach grünem frischem Gemüse.

*In der Küche:*

Atlantic Spirulina kann kurz eingeweicht einem Salat beigemischt werden, als Gemüsebeilage oder gebraten in wenig Olivenöl. Schmeckt auch lecker in kleinen frittierten Kugeln, welche vorher in Ei und/oder Mehl gewendet wurden.

*Mineralien:*

Calcium, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Vit. C, E, B-Komplex.

---

## Rotalgen

**Atlantic Nori – Purpuralge/Laver**  
(*Porphyra umbilicalis u.a.*)

*Geschmack:*

Schmeckt stark nach Meer, geräuchertem Tee oder getrockneten Pilzen.

*In der Küche:*

Nori lässt sich vielseitig einsetzen und schmeckt gut zu Hülsenfrüchten, Gemüse, Suppen, geröstet als Snack oder in Flocken als Würzmischung. Bekannt ist das in Wales und Irland traditionell gebackene Laver-Bread.

*Mineralien:*

Erhöhter Jod-Gehalt, Eiweiss, Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, Eisen, Phosphor, Vit. A, Vit. B, Vit. B12.

**Dillisk – Rote Dulse/Lappentang**  
(*palmaria palmata*)

*Geschmack:*

Roh hat die Dulse einen leicht jodhaltigen Geschmack, wenn gekocht duftet sie nach Fisch und Meer.

*In der Küche:*

Sehr kurze Garzeit, eignet sich als Gemüse oder Salat, im Ofen geröstet als Snack oder als Zutat in einem salzigen Kuchen- oder Brotteig.

*Mineralien:*

Erhöhter Jod-Gehalt, Vit. C, A, B1, B2, B5, B6, E.

---

## Braunalgen

**Sea Spaghetti – Meeresspaghetti/Riementang**  
(*Himanthalia elongata*)

*Geschmack:*

Milder Geschmack, leicht würzig und salzig.

*In der Küche:*

Meeresspaghetti können roh als Salat gegessen werden. In getrockneter Form müssen sie erst ca. 15 Min in Wasser eingeweicht und anschliessend ca. 10 Min schonend gekocht werden. Sie eignen sich als Beilage zu Nudelgerichten oder in einem Gemüse-Salat.

*Mineralien:*

Reich an Ballaststoffen, hoher Jod-Gehalt, Kalium, Natrium, Eisen, Magnesium, Vit. A, C, E. Hoher Gehalt an Polyphenolen (Antioxidantien).

**Kombu – Kelp** (*Laminaria digitata u.a.*)

*Geschmack:*

Geschmack nach Meer, leicht salzig und rauchig, umami durch den natürlichen Glutamatgehalt.

*In der Küche:*

Eignet sich hervorragend als Beilage zu Hülsenfrüchten, da deren Verdaulichkeit durch die Zugabe von Kombu erhöht wird. Kann als Salzersatz eingesetzt werden. Wird für die japanische Dashi-Brühe und für den Kombu-Cha (Tee) verwendet.

*Mineralien:*

Sehr hoher Jod-Gehalt (lässt sich durch langes Wässern und anschliessendes Kochen um bis zu 90% vermindern), Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Mangan, Zink, Chrom, Kupfer.