

Wissenswertes über Algen

Algen werden vor allem in Asien (China, Japan) verzehrt. Bekannte Algen die gerne konsumiert werden sind unter anderem:

- Wakame
- Hijiki
- Kombu
- Nori

Man könnte noch unzählige weitere Algen auflisten, die sich zum Verzehr eignen. Jede Alge schmeckt anders, allen gemeinsam ist jedoch ihre gesundheitliche Förderung.

Algen könnten zukünftig als Unterstützung für eine nachhaltige und auch langfristige, weltweite Ernährungssicherung an Bedeutung gewinnen.

In Europa sind vor allem Spirulina und Chlorella als Mikroalgen bekannt. Genaugenommen handelt es sich aber bei Spirulina nicht um eine Alge, sondern wissenschaftlich um das Cyanobacteria. Aufgrund morphologischer und physiologischer Merkmale wurde das Cyanobakterium den Algen zugeordnet. Durch molekularbiologische Untersuchungen wurde daraufhin Spirulina den Bakterien zugeschrieben. Da Spirulina Eigenschaften von beiden (Algen und Bakterium) aufweist, wird diese im Fachhandel immer noch als „Mikroalge“ vermarktet.

Als Nahrungsergänzungsmittel ist Spirulina, ähnlich wie die Alge Chlorella, sehr nährstoffreich und beliebt.

Vor allem in warmen Ländern vervielfältigen sich Algen massenweise. Neun Millionen Tonnen Makroalgen (Mehrzeller) werden weltweit geerntet. Aufgrund der vielen Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße zählen in Ostasien vor allem die großen Formen der Tange als Nahrungsergänzungsmittel. Braunalgen sind beliebte Geschmacksverstärker in Suppen und Soßen. Sogar Süßigkeiten, Chips und Co. bereichern mittlerweile den Markt. Algen enthalten circa 60% pflanzliches Eiweiß. Beim Anbau von Algen als Lebensmittel ist die Flächenproduktivität weitaus ergiebiger als z.B. bei Soja, 20-mal mehr und sogar beim Rindfleisch, bis zu 200-mal höher.

Wirkung und Möglichkeiten

Vorteile beim regelmäßigen Verzehr von Algen:

- aktiviert die Selbstheilungskräfte
- stärkt die Abwehrkräfte und befreit den Körper von überflüssigen Säuren, Giften und anderen Schadstoffen (z.B. Schwermetallausleitend)
- Blutzucker-/Cholesterinsenkend
- wirkt entzündungshemmend
- durch die enthaltene Glutaminsäure wird die Gehirnaktivität und die Konzentration gesteigert
- Nervenberuhigend

- kann die Stimmung aufhellen
- physische & psychische Alterungsprozesse werden verlangsamt

Für wen das regelmäßige Verzehren von Algen nicht zu empfehlen ist:

- nicht geeignet für Menschen mit Stoffwechselstörungen, z.B. Phenylketorurie
- manche Menschen können allergisch auf den Verzehr von Algen reagieren
- bei Schilddrüsenüberfunktion: das Jod der Alge kann hormonelle Schwankungen verursachen

Einnahme von Algen

Möglichkeiten: Pulver, Presslingen und Kapseln.

Tipps für den Kauf

- es gibt keine Qualitätsstandards auf den offenen Markt
- beim Kauf auf Bioqualität achten
- nur zertifizierte Präparate kaufen, andere können Schwermetalle, Gifte und PAKs (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) enthalten

Kleine Algenkostprobe gefällig?

Bon Appetit!

Algen

-Die grünen Multitalente-

Fruchtiger Algen Shake (Zutaten 2 Personen)

- 200 g Salatgurke grob zerkleinern
- 150 g Ananas, TK
- 350 ml Kokoswasser
- 2 EL Kokosmus
- 1 Banane
- 1,5 TL Chlorella-oder Spirulinapulver

Zubereitungszeit: ca. 5 min.

Für den Chlorella- oder Spirulina-Shake alle Zutaten in einem Mixer zu einem cremigen Shake pürieren. Auf Gläser verteilen und gekühlt genießen.

Algenbutter

- 250 g Butter (oder vegane Variante)
- 5 g Chlorella-oder Spirulinapulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Das Algenpulver und das Salz, der weichen Butter hinzufügen und mit der Gabel das Ganze vermengen. Die Algenbutter aufs Brot verteilen und nach Belieben mit Pfefferminzblätter, Gurke, o.ä. garnieren und servieren.



Das Projekt „Weiterbildung im Umwelt-, Natur- und Klimaschutz für Frauen“ wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Abteilung Frauen und Gleichstellung.



Bild einer Chlorella Alge