

Algen – Warenkunde

Einweichen bringt Gewicht: viele Algen nehmen beim Einweichen um das 5-10 Fache an Gewicht zu.
(100g Trockenware entspricht ca. 500-1000g eingeweichte Ware)

Sorte / Art	Gäste-Kommunikation	Tipps für die Küche
Alaria (Braunalge)	• zählt zu den wichtigsten Aquakultur-Algen • wird in Aquakultur im offenen Meer gezüchtet • Herkunft: Nord-Atlantik • Mild im Geschmack	• kräftige Gemüse-Alge • lässt sich in vielen Gerichten kreativ verarbeiten, zum Beispiel ○ gekocht oder gebraten ○ als Beilage oder Salat ○ als Topping ○ im Smoothie oder eingeweicht in Salaten
Meeres-Spaghetti (Braunalge)	• auch „Algennudel“ genannt • Viele Ballaststoffe • sorgt für einen langsamen Blutzuckeranstieg	• Guter Pasta-Ersatz, wenig Kohlehydrate • Als Beilage zu Fisch oder Gemüse • Als Salat
Nori (Rotalge)	• Gut für die Verdauung • Hoher Protein-Gehalt • Natürliche Quelle für wichtige Mikro-Nährstoffe	• Ummantelung für Sushi-Rollen (Maki) • Snack oder Gewürz • Topping für Salate

Wakame (Braunalge)	• Schmeckt süßlich • In Frankreich wird sie “Fougère des mers” genannt, in Spanien “Abeto marino”, in Südkorea “Miyeok” • Krallt sich im Meer mit einer dicken Wurzel im Sand fest	• wird meist getrocknet verkauft • vor dem Essen einweichen, verzehnfacht ihr Gewicht • als Gewürz für Miso-Suppen, Salate oder Eintöpfe • Ganze Blätter: Einpacken von Fleisch, Fisch, Tofu, o.a. zum Dünsten
Dulse (Rotalge)	• Herkunft: Nord-Atlantik • Sehr geschmackvoll • Wird auch “Speck aus dem Meer” genannt • Angenehmer Biss • Nussiger Eigengeschmack und würziger Meergeschmack	• z.B. als Pulver oder Flakes • als Gewürz für Fleisch, Fisch, Gemüse oder Smoothies oder als Snack • Zum Brot backen
Spirulina (Mikroalge)	• Hochwertiges Nährstoff-Spektrum • Mild-nussiger Geschmack • “Mikro-Alge” - eigentlich ein Bakterium • Gilt als Superfood • Wurde schon 1974 als Nahrungsmittel der Zukunft ausgerufen	• mit Spirulina Pulver lassen sich Speisen natürlich blau färben, z.B. Getränke, Eis, Nudeln, Nachspeisen u.a. • Als Zutat für Smoothies, Müsli oder Obstsalat