

# ALGEN ESSEN

## Wie & Warum?

Diese sechs Arten gehören zu den bekanntesten und schmecken hervorragend! Kennt ihr sie?

### Blasentang (*Fucus vesiculosus*)

Der Blasentang ist eine mehrjährige Braunalge, die in Nord- und Ostsee häufig vorkommt. Die Blätter werden 10-30 cm lang. Charakteristisch sind die Gasblasen, die der Alge im Wasser Auftrieb verleihen. Sie eignet sich z. B. hervorragend für Pesto. Ergänze mit Blasentang einfach dein Lieblings-Pesto-Rezept.



Blasentangpesto

### Sägetang (*Fucus serratus*)

Sägetang wächst oft an denselben Stellen wie Blasentang. Er ist mit dem Blasentang verwandt, hat aber keine Blasen, sondern ist an den Enden der Blätter gezackt wie eine Säge. Er schmeckt salzig, frisch und angenehm nach Meer.



Spitzkohlsalat mit Sägetang

### Zuckertang (*Saccharina latissima*)

Die Blätter des Zuckertang sind bernsteinfarben, werden bis zu mehreren Metern lang und haben an den Rändern eine gewellte Struktur. Er verleiht Gerichten den extra Umami-Kick. Der Zuckertang schmeckt, mit Öl bestrichen und im Ofen gebacken, auch hervorragend als knusprige Algenchips.



Zuckertangchips mit Sesam

### Algen schonen unsere Ressourcen

Über zwei Drittel unseres Planeten sind von Wasser bedeckt, also die deutlich größere Fläche im Vergleich zum Land. Für den Algenanbau wird weder Süßwasser- noch Düngereinsatz benötigt, und wir schonen zudem unsere knappen Ressourcen an Land. Also, warum nicht Lebensmittel im Meer anbauen?

### Algen sind wahre Nährstoffwunder!

Algen liefern viele wichtige Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Eisen) und Spurenelemente, allen voran Jod. Sie enthalten Eiweiß mit essentiellen Aminosäuren, Vitamine, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren.

### Aufgepasst!

In der Nord- und Ostsee gibt es mehr als 350 verschiedene Makroalgenarten. Und alle sind grundsätzlich essbar. (\*)

\* Der Japanische Beertang (*Sargassum muticum*), der vereinzelt an deutschen und dänischen Nordsee-Stränden angespült wird, sollte nicht verzehrt werden, da er besonders viele Schwermetalle und Arsen anreichert.



### Roter Lappentang (*Palmaria palmata*)

Roter Lappentang (»Dulse«) ist in der Ostsee eher selten, in der Nordsee häufiger und im Atlantik auf jeden Fall zu finden. Wir finden aber an dieser Rotalge führt kulinarisch kein Weg vorbei. Sie wird auch als Speck des Meeres bezeichnet. In der Pfanne gebraten, verleiht sie Speisen einen salzig würzigen Geschmack, ähnlich wie Speck. Zudem liefert sie Vitamin B12.



Sandwich mit Dulse-»Bacon«

### Meersalat (*Ulva lactuca*)

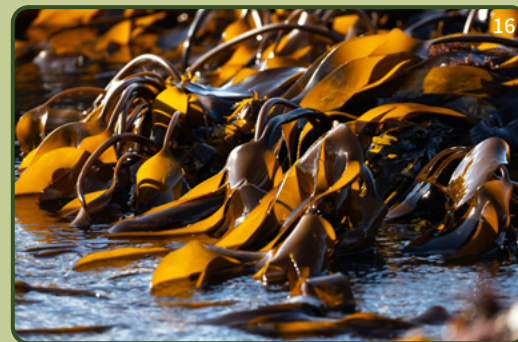
Meersalat ist eine Grünalge und die am schnellsten wachsende Meeresalge. An warmen Sommertagen legt sie bis zu 20 % ihres Gewichts zu. Frisch schmeckt sie mild und leicht salzig. Sie passt perfekt in verschiedene Salate.



Asiatischer Salat mit Meersalat

### Fingertang (*Laminaria digitata*)

Fingertang (»Kombu«) ist eine mehrjährige Braunalge, die ein bis mehrere Meter lang wird. Die festen Blätter schmecken salzig frisch. In Lasagne-Gerichten können einzelne Nudelplatten durch Algenblätter ersetzt werden. Aus dem Fingertang wird Alginat gewonnen, das häufig von der Lebensmittelindustrie als Verdicker oder Stabilisator genutzt wird, z. B. in Pudding oder Eiscreme.



Lasagne mit Fingertang

### Hinweis zur Jodaufnahme

Insbesondere die großen Braunalgen haben einen sehr hohen Jodgehalt. Um eine Überversorgung mit Jod zu vermeiden, sollte der Verzehr von Braunalgen auf 1-2 Mahlzeiten pro Woche beschränkt werden. Durch Einweichen in kaltem Wasser (10 min) und/oder Blanchieren kann der Jodgehalt zusätzlich um 80-90 % gesenkt werden.

### Wo kann ich Algen zum Essen kaufen?

Viele verschiedene Algenarten sind getrocknet im Handel oder online erhältlich. Achte auf die Herkunft der Algen und auf das Bio-Logo. Dies garantiert eine schonende, nachhaltige Ernte und die Herkunft aus kontrollierten Gewässern. In Dänemark ist die Biozertifizierung von Algen eher unüblich. Trotzdem werden die Algen von vielen kleinen Anbauern nachhaltig und verantwortungsvoll bewirtschaftet.

#### BEI DIESEN ALGAEFOOD PARTNERN SIND ALGEN BEREITS ERHÄLTlich:

- **www.dansktang.dk:**  
Nachhaltig geerntete Algen aus Dänemark, u. a. alle Sorten aus den Rezepten (Versand auch nach Deutschland)
- **www.meeresgarten.com:**  
Getrocknete Bio-Algen aus der Bretagne, Frankreich

Weitere Infos gibt es hier



AlgaeFood Website mit weiteren Rezepten



Further information is also available in English



Höre unseren Podcast »Algen-Talk« auf Apple



Höre unseren Podcast »Algen-Talk« auf Spotify

#### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER**  
CRM & oceanBASIS GmbH  
Tiessenkai 12  
24159 Kiel

**DESIGN**  
Julia Kressirer, Berlin

#### BILDER

1: Laura Biet, CRM  
2,3: biorender.com  
4: Laura Biet, CRM  
5: Frederick Bruce, Flensburger Meeresgarten  
6: istock.com/New\_Folder

7, 9, 10, 11, 13, 15, 17: Lisa Stegk, oceanBASIS  
8: shutterstock.com/Andrew\_Chisholm  
12: shutterstock.com/arousa  
14: istock.com/LaSalle-Photo  
16: unsplash.com/Ben\_Wicks  
18: algaebase.org