Wakame Algen - 100g - bio kbA und Rohkost (Undaria pinnatifida - Algamar Spitzenqualität)

Bio Wakame-Algen - Rohkostqualität - vegan - aus zertifiziertem Wildwuchs

Die Wakame (*Undaria pinnatifida*) wächst wie große Eichenblätter an der Galicischen Küste. Die Braunalgen können bis zu 1,5 m groß werden. Sie sind reich an Kalzium, Jod, Proteinen und Ballaststoffen. Für Neulinge in der Algenküche sind sie gut geeignet, weil sie sehr vielfältig einsetzbar sind: roh oder in Salaten, in Suppen, Reisgerichten, mit anderem Gemüse kombiniert und als Füllung für Pasteten, im Ofen gebacken oder einfach nur gekocht.

Darum können Meeresalgen können Ihren Speisezettel sinnvoll bereichern

- geringer Gehalt an Kalorien und Fetten
- hohe Konzentration an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und essenziellen Aminosäuren
- Gehalt an unverdaulichen Kohlenhydraten (Darmgesundheit)
- hoher Anteils an Ballaststoffen
- natürlicher Gehalt an Beta Carotin und Jod

Woher kommen die Bio Wakame Meeresalgen

In Galicien gedeiht Wakame in den Gezeitenzonen, sie werden dort in Handarbeit geerntet, selektiert, gereinigt und schonend in Rohkostqualität verarbeitet. Meeresalgen gehören mit zu den ältesten Lebewesen unseres Planeten. Sie sind eine der wenigen essbaren Gemüsesorten, die noch wild wachsen und damit ursprünglich und unverzüchtet sind. Die getrockneten Algen können ohne Kühlung aufbewahrt werden und bleiben über Jahre hinweg in perfektem Zustand. ALGAMAR trocknet die Algen schonend bei niedrigen Temperaturen und in Rohkostqualität, um die wertvollen Inhaltsstoffe optimal zu erhalten.

Besondere Merkmale der Wakamealgen

Wakame-Algen stellen, wie Meeresalgen überhaupt, eine interessante Bereicherung als Ergänzung in der Küche dar.

- Mit 32 % sind sie sehr reich an natürlichen Ballaststoffen.
- Sie enthalten Calcium, Kalium, Magnesium und natürliches Jod.

Da es sich bei getrockneten Meeres-Algen quasi um Gemüse in konzentrierter Form handelt, lassen sich Algen als Beigabe zu unseren gewohnten Speisen, mit allen möglichen Lebensmitteln kombinieren. Beim Kochen sollte beachtet werden, dass die trockenen Algen, wenn sie Wasser aufnehmen, ihr Volumen bis zum zehnfachen vergrössern. Es reicht also Algen nur in kleinen Mengen zu verwenden.

Verwendungsmöglichkeiten für unsere Wakame Algen

Roh passt Wakame zu Salaten. Hierzu fein stückeln und 15 Minuten einweichen lassen. Dann ist die Alge auch für Smoothies sehr gut geeignet. Gekocht oder gedünstet passt die Wakame nach 20 Minuten zu Suppen, Gemüse, Kartoffeln, Reis, Hafer, Hirse und Quinoa. Sie kann auch angebraten werden - für Pizza, Quiche und Pasteten sowie Nudeln.

Weitere Verwendungsvorschläge für Wakame-Algen:

- Roh: Stückeln und ca. 15 min einweichen lassen; dann beispielsweise zu Salaten geben.
- Getoastet: ohne einweichen ca. 2 min im Backofen oder in der heißen Pfanne rösten. Zerkleinert über Salate, Suppen, Reisgerichte, Couscous, Gemüse,.. streuen.
- Gekocht oder gedünstet: 20 min mit Kartoffeln, Reis, Hirse, Suppen oder Gemüse.
- Geschmort: in Omelettes, Kroketten, Nudelgerichten, mit Eiern, Gemüse, Erbsen, Kichererbsen,
- Gebacken: als Beigabe zu Füllungen, Gratins, Cannelloni, Lasagne
- Gebraten: Zusammen mit Zwiebeln für Nudeln, Pasteten, Pizza, Quiche...

Meeresalgen als Beigabe zu Salaten: Für 2 Personen: 10 g der Algen in einem tiefen Teller 15 min lang in Wasser und dem Saft einer halben Zitrone einweichen. Inzwischen den Salat vorbereiten. Die Algen dazugeben und mit reichlich Olivenöl oder Sauce, je nach Geschmack, anmachen.

getrocknete Meeres-Algen sind sehr ergiebig

100 g getrocknete Algen entsprichen 1 kg frischen Algen. Pro Tag benötigen Sie nicht mehr als 1 g der Wakame.

Die Lagerung von getrockneten Meeres-Algen:

Nori, Dulse oder Wakame Algen lagern Sie am besten kühl trocken und dunkel. Helle Flecken, die gelegentlich auf getrockneten Meeres-Algen erscheinen können, sind nicht etwa Schimmelflecken, sondern algeneigene Salze sind, die als natürliches Konservierungsmittel fungieren. Hier finden Sie eine Übersicht über die Zubereitung einiger bekannter Meeresalgen: http://www.algamar.com/recetas.php?id=5

Woher kommen Algamar Meeresalgen?

Der Unterwassergarten Südeuropas, das ist Galicien im Nordwesten von Spanien. Galicien ist eine Region mit einem höchst artenreichen Meeres-Ökosystem und einer tief verwurzelten Fischereitradition. Der außergewöhnliche Reichtum des Meers in Galicien ist der exponierten geographischen Situation, den großen Meeresströmungen, die sich hier vereinigen und der zerklüfteten Form der Küste zu verdanken. In Bezug auf Algen finden sich hier die reichsten Vorkommen Südeuropas. Die Algen gedeihen dort in dichtbewachsenen Unterwassergärten in verschiedensten Formen und Farben.

Algamar ist das erste spanische Unternehmen, das sich ausschließlich mit Ernte, Trocknung und Verarbeitung von Meeresalgen als Gemüse für den menschlischen Konsum beschäftigt. Algamar Algen werden in Rohkostqualität hergestellt und ständig

Qualitätskontrolliert. Sie sind seit 2010 Bio zertifiziert. Als Pionier in der Ernte und Verarbeitung von Wildalgen aus dem Meer ist ALGAMAR von der Regierung der autonomen Region Galicien und dem Ministerium für Fischereiwesen und Aquakultur gesetzlich anerkannt. Es werden ausschließlich essbare Algen, die zuvor von spezialisierten und international anerkannten offiziellen Einrichtungen untersucht worden sind verarbeitet.

Algamar setzt sich für den Natur und Umweltschutz ein: Grundlage der Ernte der essbaren wildwachsenden Algen ist der ?Plan de Explotación de Algas?, der sog. Algen-Nutzungs-Plan, der von den Fischereibehörden genehmigt werden muss und jedes Jahr in der offiziellen Tageszeitung von Galicien (DOGA) veröffentlicht wird. Dieser Plan garantiert, dass sich die geernteten Bestände regenerieren können und das Gleichgewicht des Ökosystems erhalten bleibt.

Die Algenernte erfolgt in Handarbeit: Die ausgereiften Algen werden dabei von den Ernte-Arbeitern direkt im Wasser von den Felsen geschnitten. Nach der Spezialisten-Arbeit der Selektion und Ernte im Meer, werden die Algen noch einmal kontrolliert und sortiert. Dann werden sie in speziellen Kammern bei niedrigen Temperaturen schonend getrocknet um die Algenvitalstoffe maximal zu erhalten. Luft und algeneigene Salze konservieren sie auf natürliche Weise und garantieren eine lange Haltbarkeit bei bestem Qualitätserhalt.

Informationen zu Meeresalgen und Jod

Eine ausreichende Jodversorgung spielt bei der Produktion der Schilddrüsenhormone eine wichtige Rolle. Meeresalgen enthalten natürlicherweise Jod in nennenswerten Mengen. Der Arbeitskreis Jodmangel und andere Fachleute https://jodmangel.de/ausreichende-jodversorgung/ sehen in Deutschland und Nordeuropa keine eklatante Mangelversorgung. Vor allem weil (zu) viel Salz in der Küche verwendet wird, das seit längerer Zeit meist jodiert ist. **Trotzdem liegt die Versorgung mit Jod, im Hinblick auf das aus gesundheitlicher Sicht Wünschenswerte, meist an der unteren Grenze.** Der Arbeitskreis Jodmangel schreibt "Einzelne Menschgruppen haben aufgrund ihrer Lebenssituation oder Ernährungsweise besondere Anforderungen an ihre Jodversorgung. Bei Kindern beispielsweise nimmt der Bedarf an Jod mit jedem Wachstumsschub zu. Auch werdende und junge Mütter sowie Sportler haben einen höheren Jodbedarf. Vegetarier und Senioren hingegen stehen aufgrund ihrer Ernährung vor besonderen Herausforderungen, um ihre Jodversorgung sicherzustellen." *Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kinder bis zehn Jahre etwa 100 bis 140 Mikrogramm (µg) des Spurenelements pro Tag, Jugendliche und Erwachsene sollen 180 bis 200 µg Jod am Tag zu sich nehmen. Schwangere, Stillende und Sportler brauchen sogar noch mehr Jod: 230 bis 260 µg täglich.*

Meeresalgen als natürliche Jodquelle gut geeignet

In Asien tragen Meeresalgen und Seetang zur Jodaufnahme bei. In Deutschland wird von offizieller Seite immer wieder vor dem Verzehr von Meeresalgen und Produkten daraus gewarnt. Aus unserer Sicht völlig unverständlich und unberechtigt. Immer wieder stößt man auf Panikmache seitens Behörden und Medien, wegen überhöhtem Jodgehalt in Meeresalgen. Diese Produkte enthielten angeblich extrem hohe Jodmengen (bis zu 6.500 mg /kg Trockenprodukt), so sagen die Behörden. Uns sind niemals gängige und traditionell verzehrte Meere-Algenprodukte mit solchen Jod Gehalten begegnet. Woher diese Behörden allerdings solche Werte her haben bleibt im Dunkeln. Fakt ist, Meeresalgen enthalten zwar nennenswerte Jodmengen, die sie aus dem Meerwasser aufnehmen, aber keinesfalls derart hohe Werte dass man sich bei einem gelegentlichen Verzehr von wenigen Gramm Gedanken machen müsste. Bei den meisten Algenprodukten aus dem Meer geben wir den Jodgehalt an. Fakt ist auch, dass getrocknete Meeresalgen in der empfohlenen Menge von wenigen Gramm als leckere, natürliche und ursprüngliche Zutat in der Vollwert-Küche, etwa in Eintöpfen, Salaten und Fischgerichten, ohne Sorge verwendet werden können.

Für wen ist Vorsicht geboten bei jodhaltigen Lebensmitteln ?

Eine Gegenanzeige für die Jodzufuhr wäre eine Schilddrüsen Überfunktion. Vor allem bei Patienten mit heißen Knoten (autonome Überfunktion) ist Vorsicht geboten. Unter den Umständen ist auf Meeresalgen wie auch auf jede andere Jodaufnahme zu verzichten! Besonders auch aus solchen Quellen wie etwa Salzgebäck oder Brezeln, wo etwa durch große Mengen, eventuell jodiertes Salz, Jod unbemerkt aufgenommen wird.

Tagesverzehrhöchstmenge sollte laut offizieller Empfehlung bei ca. 1-2g = 1-2 TL getrockneter Wakame Algen liegen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Wakame Algen - 100g - bio kbA und Rohkost (Undaria pinnatifida - Algamar Spitzenqualität)"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	811 kj
Brennwert kcal	195 kcal
Fett	1.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	17 g
davon Zucker	0.5 g
Ballaststoffe	32 g
Eiweiß	13 g
Salz	8.9 g