Noriflocken, Nori-Algen, bio kbA, Rohkost, 75g

Getrocknete Noriflocken – Rohkost & Bio-Qualität – von Hand geerntet und zerkleinert – 100 % Natur – reich an Jod

Nori Algen haben einen geringen Anteil an Kalorien und Fetten und zeichnen sich durch einen großen Reichtum an Mikronährstoffen aus. Noriflocken werden aus der zu den Makroalgen zählende Rotalge Nori gewonnen. Besonders interessant ist ihr Gehalt an Jod und Beta Carotin. Außerdem versorgen uns Norialgen mit essentiellen Aminosäuren und wertvollen Ballaststoffen. Noriflocken schmecken umami, leicht salzig und ein bisschen nach Meer, sodass sie sehr gut zu Salaten, Suppen, Saucen, Fisch, Getreide und Gemüse passen. Da eingeweichte Noriflocken ihr Volumen um ein Vielfaches vergrößern, sind sie sehr ergiebig.

Vorteile der Noriflocken

- 100 % natürliche Noriflocken aus der Nori Alge
- Herkunftsland: China
- ballaststoffreich
- reich an pflanzlichen Proteinen & essentiellen Aminosäuren
- mineralstoffreich & vitaminreich, enthält Jod & Beta Carotin
- schadstoffgeprüft
- sehr ergiebig: 5-faches Volumen durch Einweichen

Was ist das Besondere an unseren Noriflocken?

Nori Algen stechen wie anderes Pflanzengrün durch ihre besondere Zusammensetzung aus Mineralien, Vitaminen und essentiellen Aminosäuren hervor. Durch den hohen Gehalt an unverdaulichen Kohlenhydraten (= Ballaststoffen) können Noriflocken unsere Verdauung unterstützen. Viele Anbieter werben auch mit den in den Noriflocken enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, diese liegen jedoch nur in geringen Mengen vor. Interessant ist hingegen der hohe natürliche Gehalt an Beta Carotin, Jod und Vitamin B12 in Nori Algen. Wie alle Meeresalgen stellen Noriflocken dadurch eine wertvolle Bereicherung des Speiseplans dar. Als Flocken sind Nori Algen praktisch in der Küche verwendbar. Wenn die getrockneten Algen Wasser aufnehmen, vergrößern sie ihr Volumen um das 5 - 10fache. Daher sind Noriflocken auch in kleinen Packungen sehr ergiebig und wenige Gramm pro Anwendung genügen. Im Gegensatz zu geröstet Nori Algen Blättern aus dem Asia Laden haben unsere Porto Muinos Noriflocken Rohkostqualität und stammen aus zertifiziertem Bio-Anbau.

Noriflocken als natürliche Jodquelle

Weil deutsche Böden nur einen geringen Jodgehalt aufweisen, ist Jodmangel in Deutschland ein weit verbreitetes Phänomen. Die europäische Landwirtschaft tendiert zur Übernutzung unserer Böden, sodass viele landwirtschaftlich genutzte Gegenden durch Nährstoffarmut gekennzeichnet sind. Eine ausreichende Jodaufnahme ist vor allem bei vegetarischer oder veganer Lebensweise von großer Bedeutung für unseren Organismus. Das Spurenelement trägt zu einer normalen kognitiven Funktion sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei und hilft der Schilddrüse bei der Produktion von Hormonen. Als hochwertige pflanzliche Jodlieferanten bringen Noriflocken den Jodhaushalt wieder in Balance. Einige Personengruppen wie Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen, ältere Menschen und Kleinkinder sollten jedoch nicht zu viel Jod zu sich zu nehmen. Hilfreich für diese Risikogruppen ist ein langes Einweichen und anschließendes Abspülen der Nori Algen. Diese Methode verringert den Jodgehalt der Noriflocken und macht sie für diese Personen besser geeignet für den Verzehr.

Wissenswertes über die Nori Alge

Noriflocken zählen zu den Rotalgen und gehören als Meeresalgen zu den ältesten Lebewesen unseres Planeten. Als wild wachsende Gemüsesorten sind sie ursprünglich und unverzüchtet. Frische Nori Blätter haben eine leuchtend rote bis purpurne Farbe und werden bis zu zwei Meter groß. Sushi Liebhaber kennen Nori Algen als wichtige Zutat von Sushi (Maki oder Temaki). Noriblätter bzw. Algenblätter sind in Japan beliebt und seit vielen Jahrhunderten fester Bestandteil der kulinarischen Tradition. Die zerkrümelten Noriflocken sind hingegen beliebt als Gewürzmischung oder zum Verfeinern von Gerichten wie Suppen oder Omelette. Andere in Asien beliebte Algenarten sind Dulse, Wakame oder Kombu. In Europa zählen Noriflocken und andere Algenarten zu den seltenen Delikatessen.

Anbau, Ernte und Verarbeitung von Topfruits Noriflocken

Unsere Noriflocken kommen aus China. Dort finden sie in ihrer natürlichen Umgebung der Gezeitenzonen optimale Wachstumsbedingungen vor. Die Bio Nori Algen werden dort in Handarbeit geerntet, selektiert, gereinigt und bei niedrigen Temperaturen schonend getrocknet. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren werden sie anschließend zerkleinert und zu feinen Noriflocken verarbeitet. Die Algen werden dabei nur bis 30 °C erhitzt, sodass die wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhalten bleiben und sie roh verkauft werden können.

Verzehrtipps für Noriflocken

Norialgen schmecken umami und sind ein tolles Lebensmittel für Gourmets - für die leckere Prise Meer! Verwenden Sie zwischen 5 g und 10 g getrocknete Algen pro Person und Tag. Wenn Sie die Noriflocken roh verzehren möchten, weichen Sie diese vorher ca. 5 Minuten ein. In dieser Form machen sie sich sehr gut in Salaten und Suppen oder in der Kombination mit Fisch, Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte verwendeten. Alternativ können Sie das zerkleinerte Seegras auch in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten oder für 15 Minuten in einem Topf kochen oder dünsten. Toll sind die Algen auch als ausgefallene Füllung von Gratins, Cannelloni oder Lasagne. Wir empfehlen Ihnen, zwischen den verschiedenen Algenarten zu variieren, genauso wie Sie es mit den an Land wachsenden Gemüsesorten machen. Nori Algen verleihen Ihren Speisen durch den zusätzlichen Würzkick eine ganz besondere Note.

Rezept für Nori 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 einer passenden Sauce anmachen.

Allgemeine Hinweise zu unseren Noriflocken

Inhalt: 75g Bio Noriflocken, getrocknet.
Lagerung: Möglichst trocken, luftdicht und bei Raumtemperatur.
Haltbarkeit: Bei geeigneter Lagerung problemlos mehrere Jahre.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Noriflocken, Nori-Algen, bio kbA, Rohkost, 75g"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	928 kj
Brennwert kcal	222 kcal
Fett	2.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.8 g
Kohlenhydrate	7.3 g
Ballaststoffe	26 g
Eiweiß	29 g
Salz	1.8 g

Zusätzliche Informationen

Hinweis: Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g dehydriert