

?Algen in der Küche - nicht nur für Gourmets ein Genuss

Algen sind so alt wie die Weltmeere, ihre Bedeutung in der menschlichen Ernährung wird landläufig unterschätzt oder komplett unterbewertet. Wissenschaftler gehen davon aus, dass es etwa 400.000 unterschiedliche Algenarten gibt, von denen heute aber lediglich etwa 80.000 bekannt sind. Für Nahrungsmittel oder Kosmetika werden nur ca. 160 Arten genutzt.



Grüne essbare Algen in der Küche.

Algen sind so alt wie die Weltmeere, ihre Bedeutung in der menschlichen Ernährung wird landläufig unterschätzt oder komplett unterbewertet. Wissenschaftler gehen davon aus, dass es etwa 400.000 unterschiedliche Algenarten gibt, von denen heute aber lediglich etwa 80.000 bekannt sind. Für Nahrungsmittel oder Kosmetika

werden nur ca. 160 Arten genutzt. Algen leben im Wasser und sind pflanzenartige Lebewesen die Photosynthese betreiben. Die meisten von Ihnen werden nicht zu den Pflanzen im eigentlichen Sinne gezählt. Man unterscheidet unterschiedliche Farben wie: Grün, rot, braun und grün-blau; aber auch Formen wie: plattenartig, zylindrisch, fadenförmig, buschartig. Die einfachsten Algen bestehen aus einer einzigen Zelle, die komplexesten sind mehrzellig und ihre Körperstruktur erinnert an Landpflanzen. Zu den bekanntesten Algenarten zählen sicherlich Nori, nicht zuletzt aufgrund ihrer Verwendung für Sushi, aber auch Wakame, Kombu und Zuckerkombu erfreuen sich steigender Beliebtheit in Europa. Weitere als Lebensmittel verwendete Arten sind Meersalat, Ramallo de Mar, Meer-Spaghetti und Mastorcarpus aber auch Irisch-Moos.





Porto-Muiños - Algen aus dem Atlantik

An der Küste Galiziens, in der Nähe des Artabro Golfes liegt Cambre ein kleiner Ort, der um die 23.000 Einwohner zählt. Hier ist der Firmensitz von Porto-Muiños, einem kleinen spanischen Familienunternehmen. Antonio und seine Frau Rosa begannen 1998 mit der Algenverarbeitung. Die ersten Jahren produzierten sie Algen in dehydrierter Form und als Konserven. Heute bekommt man die Produkte in Pulverform, frisch und eingelegt in Salz. Bei Porto-Muiños wirtschaftet man nach ökologischen Grundprinzipien, Forschung und Achtung der Umwelt stehen in der Unternehmenspolitik klar im Vordergrund. Der Anbau der Algen erfolgt in enger Zusammenarbeit mit staatlichen Forschungsinstituten und Universitäten. Kein Wunder, dass es inzwischen umfangreiche Studien und Publikationen über die außergewöhnliche Qualität der Algen gibt. Inzwischen werden die Produkte von Porto-Muiños nicht nur in ganz Spanien, sondern auch in vielen weiteren Ländern auf allen fünf Kontinenten, angeboten. Die innovative Produktpalette wird ständig erweitert, der kleine Betrieb verarbeitet alles, was das galizische Meer an Delikatessen zu bieten hat wie z.B. feine Konserven von Seeigel Kaviar, Seeteufel, Miesmuscheln mit Algen, Tee mit Algen oder Teigwaren mit Algen. Um die Algen auch in der Welt der Gastronomie bekannt und salonfähig zu machen arbeitet man bei Porto-Muiños mit einigen der besten

Küchenchefs der Welt zusammen. Wie unter anderem Ferrán Adriá, Michelle Gerard, Mauro Colagreco, Pedro Subijana, Heston Blumenthal, Quique Dacosta, Marcelo Tejedor und vielen mehr.



Algen kulinarisch - Powergemüse mit Zukunft

Viele Ernährungswissenschaftler prophezeien den Algen einen "Logenplatz" in der Ernährung der Zukunft. Dies ist nicht zuletzt der Tatsache geschuldet, dass sie sehr gesund und nahrhaft sind. Ihr Reichtum an Vitaminen und Mineralien wird sehr geschätzt, so enthalten sie Elemente wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium, Jod, die heutzutage in unserer täglichen Ernährung eher selten sind. Darüber hinaus enthalten sie viele Vitamine wie z.B. A, C oder auch Vitamine der Gruppe B, die ebenfalls sehr selten, aber durchaus wichtig sind. Algen enthalten Protein, daher sind sie besonders empfehlenswert für Vegetarier. Sie sind reich an Fasern (Phytokolloide), Substanzen, die die Darmtätigkeit unterstützen und den Hunger stillen.

Algen besitzen wenig Fett und Kohlenhydrate, darum sind sie für eine kalorienreduzierte Ernährung sehr geeignet. Abgesehen davon, dass sie gesund und nahrhaft sind, haben sie Aromen, Texturen und Farben, die

vielseitige Verwendung in der Küche finden. In Japan gelten Algen schon heute als eines der Grundnahrungsmittel aber auch in Europa kommen Algen, zum Beispiel in Wales, als sogenanntes "Laverbread" schon seit Jahrhunderten auf den Tisch.

Porto-Muiños - kreative "Algenküche"

Wer sich schon heute mit dem Thema Algen beschäftigen möchte, der findet bei Porto-Muiños eine kreative Produktauswahl mit der man sich dem Thema langsam nähern kann. Die Palette geht von Algensalat über Algentartar bis zu Risotto mit Algen oder Pasta mit Algen. Wirklich ein außergewöhnliches Lebensmittel, das man in jedem Fall probieren sollte. Die Einsatzmöglichkeiten in der kreativen Küche sind in jedem Fall schier grenzenlos.



Veröffentlicht von **Gourmet Magazin**

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de