

## **Alles zum Thema Algen:**

Als Beilage oder Gewürz sind Algen eine schmackhafte, gesunde und nahrhafte Ergänzung der Mahlzeit. Es kann auch eine gute Proteinquelle sein. Um die wachsende Weltbevölkerung weiterhin versorgen zu können, werden neue Proteinquellen benötigt.

Algen sind nicht nur hinsichtlich Geschmacks, Form und Farbe sehr vielseitig, sondern auch hinsichtlich der Nährstoffe. Alle Algen sind reich an Mineralien (u.a. Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium) und Spurenelementen (u.a. Zink, Selen, Jod). Allerdings enthalten sie wenig Natrium und sind aufgrund ihres oft salzigen Geschmacks eine schöne Alternative zu Salz.

Algen sind je nach Art eine gute Quelle für die Vitamine A, B, C und E sowie pflanzliche Proteine. Die vom Körper nicht verwertbaren Teile der Meeresalge sind reich an Ballaststoffen und fördern die Darmfunktion.

Der Geschmack von Seetang wird „Umami“ genannt, auch bekannt als der 5. Geschmack, der als „herzhaft“ beschrieben werden kann. Dieser Geschmack wird von vielen Köchen sehr geschätzt und daher immer häufiger in ihren Gerichten verwendet.

Abgesehen davon, dass Algen ein besonders gesundes Lebensmittel sind, werden sie überraschend häufig in Lebensmitteln verwendet, die Sie wahrscheinlich bereits sehr gut kennen. Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste der Produkte, die kalorienarm sind oder eine glatte, dicke oder gleichmäßige Konsistenz haben. Für Eis, Schokoladenmilch, Pudding und (Dip-)Soßen werden Algen verwendet, erkennbar an den E-Nummern: 400 bis 407. Die Algen in all diesen Produkten werden als Bindemittel und Verdickungsmittel verwendet

Mit irischem Moos (Carrageen) und Buttonweed (Agar-Agar) können Sie Produkte auch ganz einfach selbst binden und andicken.

Algen werden schon seit langem in Pflegeprodukten und Hautbehandlungen eingesetzt. Es hat eine direkte, wohltuende Wirkung auf die Haut. Einen indirekten Einfluss haben auch die Wirkstoffe, die über die Haut in den Körper gelangen. Auch in immer mehr Nahrungsergänzungsmitteln sind Meeresalgen zu finden. Zum Beispiel in Kelp-Kapseln mit jodreichem Bärlauch, für guten Stoffwechsel und Fettverbrennung, und in Lithothamnie-Pulver, reich an pflanzliches Kalzium für starke Knochen und ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht im Magen.

Studien zeigen auch, dass Algen eine immer wichtigere Rolle in der Gesundheitsversorgung spielen können. In China ist ein Medikament auf Basis von Algenextrakt zur Behandlung von Alzheimer zugelassen. Algen werden in der Landwirtschaft eingesetzt, um Nutzpflanzen widerstandsfähiger zu machen und sie mit Nährstoffen zu versorgen. Schließlich gibt es für Algen viele (potenzielle) nachhaltige Anwendungen, beispielsweise als Rohstoff für Biokraftstoffe und als Alternative zu Kunststoff.

Hierzu wird derzeit viel geforscht.