

Algen – Inhaltsstoffe und Rezept

Unsere Ur-Algen stammen aus Wildsammlung aus dem Atlantik/West-Irland (außer Chlorella, Herkunft Deutschland). Sie werden regelmäßig auf Schadstoffe geprüft (Schadstoffanalysen können angefordert werden). Da die Algen nicht gezüchtet sind, kann man sie mit Wildpflanzen vergleichen, die bekanntermaßen deutlich mehr Mineralien enthalten als kultivierte Sorten. Unsere Algen sind völlig unbehandelt und bei 30°C luftgetrocknet.

Irische Ur-Spirulina (*Spirulina Enteromorpha*)

Blaugrüne Alge, auch *Green Seaweed* genannt

Flocken

Bei unserer Atlantik-Ur-Spirulina handelt es sich im Gegensatz zu *Spirulina Platensis* (in Presslingen/Pulverform) botanisch um echte, wild wachsende Algen (hoch chlorophyllhaltiges Seegras). Der Geschmack von Ur-Spirulina ist angenehm mild, daher sind die Flocken auch bei Kindern beliebt.

Zubereitung: Geben Sie die Algenflocken als Streuwürze über Salate oder Speisen (statt Salz und/oder Gewürzen).

Wichtiger Hinweis: Es existieren mehrere Arten von *Spirulina*. Die in Tabletten- oder Pulverform erhältliche *Spirulina Platensis* zählt botanisch zur Gattung der Cyanobakterien. Laut Dr. Joachim Mutter (Umweltmediziner) und Dr. Dietrich Klinghardt (Begründer der Neuralkinesiologie) blockiert *Spirulina Platensis* die Aufnahme von B12 im Körper. Ob dies so ist, sei dahingestellt und sollte überprüft werden.

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 2,2 g **getrocknete** Spirulina-Alge. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	229 kcal
Fett	0,5–1,7 g
gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	48 g
davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	10–18 g
Salz	0,4 g
Jod	9,2 mg / 9.200 µg

Ur-Nori (*Laver Porphyra Umbilicalis*)

Rotalge

Flocken

Ur-Nori haben mit 56 µg/g den geringsten Jodgehalt aller irischen Meeresalgen. Beim Eiweißgehalt liegen die Nori-Algen deutlich an der Spitze aller Meeresalgen. Nori gehören zu den Rotalgen, diese können in bis zu 150 m Meerestiefe wachsen, ihr roter Farbstoff ermöglicht, das blaugrüne Licht in größeren Tiefen besser als Grünalgen auszunutzen.

Zubereitung: siehe Ur-Spirulina

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 3,6 g **getrocknete** Nori-Alge. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	396 kcal
Fett	0,12–2,48 g
gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	50–75 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	15–37 g
Salz	0,5–3,2 g
Jod	5,6 mg / 5.600 µg

Algenmischung fein

erhöhter Jodgehalt!

Meeres-Spaghetti 25%, Dulce 25%, Ur-Spirulina 20%, Kombu zart 15%, Kombu 5%, Ur-Nori 5%, Wakame 5%

Flocken

7 Algen in einer leckeren Mischung. Durch die flockige Form leicht verwendbar. Würziger Geschmack.

Zubereitung: In kleinen Dosen als Streuwürze verwenden

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 0,22 g **getrocknete** Algenmischung fein. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	273 kcal
Fett	1,28 g
gesättigte Fettsäuren	0,31 g
Kohlenhydrate	51,45 g
davon Zucker	0,12 g
Eiweiß	11,88 g
Salz	2,4 g
Jod	90,65 mg / 90.650 µg

Meeresgemüse

erhöhter Jodgehalt!

Meeres-Spaghetti 25%, Dulce 25%, Ur-Spirulina 20%, Sweet Kombu 20%, Nori 10% in mundgerechten Stücken

Zubereitung: Meeresgemüse unter den Salat mischen, kurz mit dem Dressing (z.B. Öl und Zitronensaft) durchziehen lassen, fertig! Oder pur naschen.

Neben Dulce der Favorit für Salate und zum Pur-Essen.

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 0,25 g **getrocknete** Meeresgemüse. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	293 kcal
Fett	0,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	6–11 g
Salz	3–3,4 g
Jod	86,48 mg / 86.480 µg

Gemixte Meeresalgen

erhöhter Jodgehalt!

Meeres-Spaghetti 80%, Kombu 10%, Wakame 10%

In Kokosöl eingerührt ein leckerer veganer Brotaufstrich!

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 0,35 g **getrocknete** gemixte Meeresalgen. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	300 kcal
Fett	6,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,67 g
Kohlenhydrate	58,2 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	22,4 g
Salz	3,38 g
Jod	57,18 mg / 57.180 µg

Algen – Inhaltsstoffe und Rezept

Dulse (*Palmaria Palmata*) **erhöhter Jodgehalt!** Rotalge

Dulse-Algen sind ebenfalls Rotalgen (wie Ur-Nori). Sie können hervorragend pur und trocken gegessen werden, z.B. als Beilage zu ungesalzenen Salaten, Nüssen, Karotten, Rohkostbrot. Sie können kleingeschnitten auch in Salate gegeben werden, z.B. in einem leckeren Krautsalat als Salzersatz. Der Geschmack erinnert ein wenig an getrockneten Schinken. Auch Kinder essen diese Alge gerne pur (trocken). *Anthony William* empfiehlt die Dulse-Alge in seinem Buch „Mediale Medizin“, S. 358.

Mehr Infos über Rotalgen: siehe Ur-Nori.

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 0,7 g **getrocknete** Dulse. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	44 kcal
Fett	0,7–3 g
gesättigte Fettsäuren	0,34 g
Kohlenhydrate	50 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	12–21 g
Salz	0,8–3 g
Jod	28,9 mg / 28.900 µg

Meeres-Spaghetti (*Himanthalia elongata*) Braunalge

Trocken verzehrt schmecken diese Algen wie Salzstangen. 30 Min. in Wasser eingeweicht, eignen sie sich als Beigabe zu Gemüse-Spaghetti, Salaten, Suppen und Eintöpfen (Kochen ist nicht erforderlich). Der Geschmack ist intensiv und „meerig“. Die Meeresspaghetti sind auch für kosmetische Zwecke einsetzbar: Einige Spaghetti-Algen kurz abwaschen, dann in etwas Wasser einweichen. Die Gesichtshaut sanft mit den Algen massieren und einige Minuten einziehen lassen. Nach 5–10 Min. werden die Algenreste mit Wasser entfernt.

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 1,4 g **getrocknete** Meeres-Spaghetti. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	293 kcal
Fett	0,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	6–11 g
Salz	3–3,4 g
Jod	14,6 mg / 14.600 µg

Wakame-Alge (*Alaria Esculenta*) **erhöhter Jodgehalt!** Braunalge

Wakame ist knackig und schmeckt angenehm nach Meer. Sie lässt sich roh oder gegart verwenden. Da die Alge in ihrer Beschaffenheit etwas fester ist, schneidet man sie am besten vor dem Verzehr klein und weicht sie ca. 10 Min. in Wasser ein, ggf. kann man etwas Salz auswaschen. Wer es salziger möchte, kann die Alge einfach mit weniger Wasser einweichen. Nach

dem Einweichen gut ausdrücken und z.B. als rohe Würzbeigabe in den Salat geben. Wakame eignet sich auch gut für gekochte Speisen (z. B. traditionell japanische Miso-Algen-Suppe). Damit sie beim Kochen ihre grüne Farbe nicht verliert, ca. eine halbe Minute in sprudelndem Wasser kochen, danach sofort eiskalt abschrecken und erst dann dem fertigen Gericht (z.B. einer Suppe oder Eintopf) beifügen.

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 0,9 g **getrocknete** Wakame-Alge. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	345 kcal
Fett	1–2 g
gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	46 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	9–20 g
Salz	4,6 g
Jod	22 mg / 22.000 µg

Irish Moss, hell (*Chondrus Crispus*) **erhöhter Jodgehalt!** auch Carrageen genannt

Irish Moss wird bei Rohkostzubereitungen zum Eindicken eingesetzt. Helles Irish Moss ist weicher und milder im Geschmack als rotes Irish Moss. Vor der Verarbeitung sollte die Alge gründlich gewaschen werden. Anschließend ca. 24 Stunden in Wasser einweichen, dann in einem kräftigen Mixer zu Gel pürieren. Irish Moss erscheint mittlerweile in vielen Rohkostrezepten als Zutat zum Andicken von Suppen, Smoothies, Desserts, Kuchenmasse, etc. Das pure Gel kann auch als Gesichtsmaske aufgetragen werden. Falls die vorbereitete Alge nicht vollständig verwertet wird, kann der Rest ohne Wasser einige Tage im Kühlschrank in einem Schraubglas aufbewahrt werden.

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 0,6 g **getrocknete** Irish-Moss. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	345 kcal
Fett	1,3 g
gesättigte Fettsäuren	0,13 g
Kohlenhydrate	55–66 g
davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	11–18 g
Salz	2–2,6 g
Jod	34,2 mg / 34.200 µg

Blasentang (*Bladderwrack*) **enthält sehr viel Jod!** große Flecken

Anthony William empfiehlt im Buch „Mediale Medizin“ (S. 127) neben der Dulse-Alge auch den Blasentang.

WARNHINWEIS: Diese Alge ist nicht für den normalen Verzehr geeignet. Sie sollte nur in winzigen Mengen und nach Rücksprache mit einem Heilpraktiker oder Arzt eingenommen werden.

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 0,04 g **getrockneter** Blasentang. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Algen – Inhaltsstoffe und Rezept

Blasentang Fortsetzung:

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	300 kcal
Fett	1,2 g
gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	7,5 g
Salz	4 g
Jod	500 mg / 500.000 µg

Kombu zart (*Saccharina Latissima*) enthält sehr viel Jod!

Braunalge

Kombu, auch Kelp genannt, ist eine etwas festere, dunkelbraune bis grüne Braunalge.

Hinweis: Tägliche Aufnahmeempfehlung der DGE: 200 µg Jod. Dies entspricht 0,05 g **getrocknete** Kombu zart. Abwaschen, Einweichen oder Kochen reduziert den Jod- & Salzgehalt erheblich.

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	206 kcal
Fett	0,5 g
gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	6–11 g
Salz	3,2 g
Jod	366 mg / 366.000 µg

Wichtiger Hinweis

Wem die Algen zu salzig sind, kann das Salz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser abwaschen, dies reduziert auch den Jodgehalt. Achten Sie beim Algenverzehr auf Ihren Körper bzw. die Verzehrsperre, die bei Rohkostprodukten deutlich spürbar ist. Bedenken Sie, dass die Algen viel Eiweiß und viele Nährstoffe und ungewaschen auch viel Salz enthalten. Daher kann ein exzessiver Verzehr z.B. zu Blähungen, Verschleimung oder Mandelentzündung führen. Kaufen Sie nur Algen aus kontrollierten Gewässern, da Algen auch Giftstoffe wie Cadmium oder Blei speichern. Unsere Algen unterliegen strengen Kontrollen. Wir verkaufen nur, was wir auch selbst mit gutem Gewissen verzehren. Die irischen Ur-Algen sind für uns eine regelmäßige Bereicherung des Speiseplans.

Warnhinweis: Eine übermäßige Zufuhr von Jod kann zu Störungen der Schilddrüsenfunktion führen.

Informationen über Jod, die anders lauten als die offiziellen Empfehlungen der DGE, sind leider nicht zulässig. Bitte informieren Sie sich in der Fachliteratur, z. B. in folgenden Büchern: „Mediale Medizin“ (Anthony William), „Das Keto-Prinzip“ (Bruce Fife) etc., bzw. im Internet. Mittlerweile gibt es völlig neue, spannende Erkenntnisse zum Thema Jod!

Chlorella-Alge

Süßwasser-alge im Wurzel-Sortiment aus deutschem Anbau

Der Hersteller empfiehlt 3 g Chlorella (= 2 x 5 Presslinge) pro Tag. Chlorella-Pulver (ca. 1 TL) sollte in Wasser eingerührt und langsam getrunken werden. Am besten nimmt man Chlorella auf leeren Magen oder abends mit 2 Stunden Abstand zum Abendessen, ggf. auch eine Portion vor dem Mittagessen. **Wegen des hohen Eiweißgehalts keinesfalls mit Früchten verzehren und nicht in fruchtige Smoothies mischen!**

Die Tabs sollten gut eingespeichelt und zerkaut werden, dies fördert die Aufnahme der enthaltenen Stoffe über die Mundschleimhaut. Im Ganzen geschluckt könnten sich die Presslinge in den Darmtaschen ablagern (laut Hydro-Colon-Therapeuten). Dr. Frank Liebke empfiehlt empfindlichen Menschen, mit 1 g Chlorella pro Tag zu beginnen. Dies entspricht 3 Presslingen, die über den Tag verteilt eingenommen werden sollten.

Wichtig ist, dass die Chlorella-Alge schadstoffgeprüft ist. Unsere Chlorella-Alge stammt aus Deutschland und wird in einem geschlossenen Glasröhren-System angebaut. Dadurch können keine Umweltgifte in die Alge gelangen. Die Tabs werden ohne Zusatzstoffe schonend gepresst.

Nährwertangaben	pro 100 g	pro 3 g (ca. 1 Teelöffel)
Energie	1585 kJ / 377 kcal	48 kJ / 11 kcal
Fett	9,3 g	0,3 g
davon gesätt. Fettsäuren	2,9 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	9,2 g	0,3 g
davon Zucker	0,6 g	<0,1 g
Eiweiß	51,9 g	1,6 g
Salz	0,06 g	<0,01 g

B12-Gehalt: Darf beim Pulver nicht angegeben werden, da es ohne Dosierungshilfe kein Nahrungsergänzungsmittel ist (sondern ein Nahrungsmittel und für diese dürfen derlei Angaben nicht gemacht werden). In den Tabs ist der Wert wie folgt:

	pro 100g:	Tagesdosis 3g:
B12/ deckt den Tagesbedarf zu %	100 µg/4000 %	3 µg/120 %

Enthält natürlicherweise Sulfite (zw. <10mg/kg –ca. 30mg/kg. Sulfite werden **nicht** zugesetzt.

Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: 15.01.2020

Algenrezepte, Kostproben

Im Buch „Die Heilnahrung nach den 7 Wertigkeitsstufen der Rohkost“ finden Sie auf S. 99 (3. Stufe der Rohkost – Rohkost mit Algen/Salzgras) einige bebilderte Rohkost-Algenrezepte. Darüber hinaus können Sie alle Algen an unseren Messeständen testen sowie bei Seminaren bei uns in Haimendorf (siehe www.die-wurzel.de unter dem Menüpunkt „Veranstaltungen“).