

## Algen – Inhaltsstoffe und Rezepte

Unsere Ur-Algen stammen allesamt aus Wildsammlung aus der westlichen Irischen See (außer Chlorella: Anbau in Deutschland) und werden regelmäßig auf Schadstoffe geprüft. Sie können die Schadstoffanalysen bei uns anfordern. Da die Algen nicht gezüchtet sind, kann man sie mit Wildpflanzen vergleichen, die bekanntermaßen deutlich mehr Mineralien enthalten als kultivierte Sorten. Sie sind völlig unbehandelt und wurden bei 30°C luftgetrocknet. Die meisten handelsüblichen Algen werden zwischen 40°C und 80°C getrocknet, so dass dadurch das hitzeempfindliche B12 zum größten Teil zerstört wird.

### Warum werden Algen gegessen?

Schon vor 4.500 Jahren wurden Algen in China verzehrt. Kaum ein anderes Nahrungsmittel hat so viele wertvolle Eiweiße, Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente wie Algen. Der Fettgehalt liegt bei unter 3 g/100 g (außer Chlorella: 10,5 g). Besonders die fein gelöste und gleichzeitig konzentrierte Form der Mineralien garantiert eine optimale Aufnahme vom menschlichen Körper. Der Nährstoffgehalt übertrifft sogar den von Wildkräutern (siehe Nährwert-Tabelle, S. 4). Darüber hinaus haben Algen viele wohltuende gesundheitliche Effekte, z.B. leiten sie Radioaktivität\* und Schwermetalle aus. Außerdem sättigen sie und bauen die Zellen und die Darmschleimhaut neu auf. Fingernägel, Zähne und Haare werden remineralisiert und dadurch schöner und kräftiger. Durch Algenkonsum steigt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Gehirns. Das enthaltene Magnesium wirkt sich positiv auf Muskelkraft und Stressresistenz aus. Im Winter fühlt man sich von innen erwärmt.

\* Mit Pektin kann man die radioaktive Belastung im Körper eliminieren. Es verringert die Aufnahme von Strontium 90, Cäsium 137 und Uran. Es beschleunigt die Ausscheidung von Radionukliden in den Zellen und dem Urin. Pektin ist in Äpfeln, die mit Schale und Kernhaus gegessen werden, und in Algen enthalten.

### **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). Ur-Spirulina weist einen hohen Eiweißgehalt auf und enthält alle acht essenziellen Aminosäuren sowie viel Chlorophyll, Vitamine, Mineralstoffe und B12 (9 g decken den B12-Tagesbedarf), außerdem von allen irischen Algen am meisten Magnesium, Eisen und Kalzium.

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 nicht zur Familie der Algen. Laut Dr. Joachim Mutter (Umweltmediziner) und Dr. Dietrich Klinghardt (Begründer der Neuralkinesio-logie) blockiert *Spirulina Platensis* die Aufnahme von B12 im Körper. Ob dies so ist, sei dahingestellt und sollte überprüft werden.

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

### **Algenmischung fein**

**erhöhter Jodgehalt!**

Meeres-Spaghetti 25%, Dulse 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

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

### **Meeresgemüse**

**erhöhter Jodgehalt!**

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

**Zubereitung:** Eine Handvoll Algen unter eine große Schüssel Salat mischen. Den Salat mit dem Dressing (z.B. Öl und Zitronensaft) durchziehen lassen, fertig! Oder pur naschen.

**Neben Dulse der Favorit für Salate und zum Pur-Essen.**

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

### **Gemixte Meeresalgen**

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

In Kokosöl eingerührt ein leckerer veganer Brotaufstrich!

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

## Ur-Nori (*Laver Porphyra Umbilicalis*) Rotalge

Flocken

Ur-Nori haben mit 56 µg/g den geringsten Jodgehalt aller irischen Meeresalgen. Beim Eiweiß- sowie B12-Gehalt 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

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

## Dulse (*Palmaria Palmata*)

Rotalge

Dulse-Algen sind ebenfalls Rotalgen und können hervorragend pur und trocken gegessen werden, z.B. als Beilage zu ungesalzene Salaten, Nüssen, Karotten, Rohkostbrot. Sie können kleingeschnitten auch in Salate gegeben werden, z.B. in einem leckeren Krautsalat als Salzersatz. Die Dulse-Alge enthält viele Mineralien. Der Geschmack erinnert ein wenig an getrockneten Schinken. Auch Kinder essen diese Alge gerne pur (trocken). *Anthony William* empfiehlt die Dulse-Alge zur Ausleitung von Quecksilber und anderen Schwermetallen (siehe „Mediale Medizin“, S. 358).

Mehr Infos über Rotalgen: siehe Ur-Nori.

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

## Kombu zart (*Saccharina Latissima*)

Braunalge

enthält viel Jod!

Kombu, auch Kelp genannt, ist eine etwas festere, dunkelbraune bis grüne Braunalge. **Warnhinweis: Der Jodgehalt ist sehr hoch!** Mehrmaliges Wässern oder Kochen reduziert ihn jedoch um 95%. In Japan wird diese Alge gegen Kropfbildung eingesetzt. Unsere Leserin Frau Stihl berichtet in „Die Wurzel“, Ausgabe Nr. 04/2010, wie sie sich durch den Verzehr der Kombu-Alge von ihrem Kropf befreien konnte.

Bitte beachten Sie die Hinweise bezüglich Jod auf Seite 4.

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

## 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, z.B. als „Faltenkiller“: Einige Spaghetti-Algen kurz abwaschen, dann in etwas Wasser einweichen. Bei dieser Alge lösen sich die guten Stoffe schon nach sehr kurzer Einweichzeit und können über die Haut aufgenommen werden. Die Gesichtshaut sanft mit den Algen massieren und den sehr mineralhaltigen Saft in die Haut einziehen lassen. Nach 5–10 Min. werden die Algenreste mit Wasser entfernt.

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

## Wakame-Alge (*Alaria Esculenta*)

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. Viele Japaner, deren Haupteisweißquelle weder Fleisch noch Fisch, sondern Algen sind, haben bis ins hohe Alter schwarze Haare. Unsere Referentin *Maria Kageaki* schaffte es durch eine zweiwöchige, intensive Wakame-Algenkur, ihre vereinzelt ergrauten Haare wieder kräftig braun zu bekommen. (Vortrag „Die neuesten Remineralisierungserkenntnisse“ von *Maria Kageaki* auf CD [Nr. 283] erhältlich, siehe [www.die-wurzel.de](http://www.die-wurzel.de))

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

## Irish Moss, hell (*Chondrus Crispus*)

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 und hat eine leicht kühlende und glättende Wirkung auf die Haut. Falls die vorbereitete Alge nicht vollständig verwertet wird, kann der Rest ohne Wasser einige Tage im Kühlschrank in einem Schraubglas aufbewahrt werden. Die trocken gemixte Alge kann über den Salat gestreut werden oder 1 TL in ein Glas warmes Wasser einrühren und trinken, dies ist wohltuend für gereizte Schleimhäute.

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

### Blasentang (Bladderwrack)

grobe Flocken

**enthält extrem viel Jod!**

Anthony William empfiehlt im Buch „Mediale Medizin“ (S. 127) neben der Dulce-Alge auch Blasentang als Lieferant von gut aufnehmbarem Jod und Spurenelementen für die Schilddrüse. Bereits im 17. Jh. wurde Blasentang als Heilmittel bei Kropfbildung genutzt, außerdem als natürliche Jodquelle, vor allem bei Schilddrüsenunterfunktion und jodmangelbedingtem Übergewicht.

**WARNHINWEIS:** Diese Alge ist nicht für den normalen Verzehr geeignet. Sie sollte nur in winzigen Mengen und nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. Infos über die tägliche Jodzufuhr siehe Seite 4.

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
<b>Jod</b>	<b>500 mg</b>

### Chlorella-Alge

Süßwasseralge im Wurzel-Sortiment aus deutschem Anbau

Der Hersteller empfiehlt 3 g Chlorella (= 2 x 5 Presslinge) pro Tag. Bei auftretenden Entgiftungskrisen (Übelkeit, Durchfall, Kopfweg, abnorme Müdigkeit, Sodbrennen, grippeartige Beschwerden, Blähungen, depressive Stimmungen) nimmt man laut Dr. Klinghardt 2 Tage oder 2–3 Wochen je 40–50 g am Tag ein. Geringe Mengen Chlorella lösen Gifte, können diese aber nicht binden, deshalb die hohe Dosierung. Es empfiehlt sich, in diesem Fall auf Pulver zurückzugreifen. Dieses sollte in Wasser eingerührt und langsam getrunken werden – 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!**

Enthält neben viel B12 auch beträchtliche Mengen an Eiweiß (über 55 %, alle essenziellen Aminosäuren) und ist besonders reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Chlorella hält alle fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) sowie alle wasserlöslichen Vitamine (die acht B-Vitamine und Vitamin C) bereit. Bei einem B12-Mangel kann eine Dosis von 30–40 g pro Tag über 4–6 Monate erforderlich sein (erfolgreich praktiziert von Fam. Delias).

Die Tabs sollten gut eingespeichelt und zerkaut werden, dies fördert die Verdauung und die Aufnahme von Vitamin B12 und anderen Stoffen über die Mundschleimhaut. Im Ganzen geschluckt könnten sich die Presslinge in den Darmsäcken ablagern (laut Hydro-Colon-Therapeuten). Chlorella 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. Als Dauerempfehlung rät er in seiner ernährungsmedizinischen Praxis, täglich 5–10 g einzunehmen, das sind 3–6 TL Pulver bzw. 16–33 Tabs (ein gestrichener Teelöffel entspricht ca. 1,6 g, ein Pressling 0,3 g). In der Fachliteratur findet man Fälle von Patienten, die über Monate hinweg täglich 100 g Chlorella einnahmen. Dabei wurden keinerlei Nebenwirkungen beobachtet. Dr. Liebke empfiehlt bei hohen Dosierungen, einen ärztlichen Ernährungsberater zu konsultieren, der sich mit Chlorella auskennt. Die Alge sollte stets mit viel Wasser eingenommen werden (ca. 0,25 l bei 5 Tabs). Wenn Blähungen auftreten, sollte die Wassermenge erhöht und die Einnahme auf mehrere Einnahmezeiten verteilt werden. Blähungen können auch auf eine gestörte Darmflora hinweisen, wobei Chlorella diese regeneriert und das Darmmilieu verbessert.

Wichtig ist, dass die Chlorella-Alge schadstoffgeprüft ist. Unsere Chlorella-Alge stammt aus Deutschland und wird in einem geschlossenen Glasröhren-System angebaut – diese Art der Produktion ist weltweit einmalig. Dadurch können keine Umweltgifte in die Alge gelangen (dies ist bei Algen aus China und Indien, die in offenen Becken kultiviert werden, der Fall). Die Tabs werden ohne Zusatzstoffe schonend gepresst.

Nährwertangaben	pro 100 g	pro 3 g (ca. 1 Teelöffel)
Energie	1563 kJ / 373 kcal	47 kJ / 11 kcal
Fett	9,1 g	0,3 g
davon gesätt. Fettsäuren	2,6 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	15,0 g	0,5 g
davon Zucker	1,9 g	<0,1 g
Eiweiß	49,6 g	1,5 g
Salz	0,04 g	<0,01 g

### 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 Messständen testen (siehe [www.die-wurzel.de](http://www.die-wurzel.de) unter dem Menüpunkt „Veranstaltungen“)

## Mineralstoffangaben von *Chlorella* und *irischen Meeresalgen* (Durchschnittswerte)

	<b>B12</b>	<b>Protein</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Calcium</b>	<b>Eisen</b>	<b>Jod*</b>
(empfohlene Tagesmenge)	(2,4µg/Tag)	(50g/Tag)	(420mg/Tag)	(1000mg/Tag)	(8mg/Tag)	(0,2mg/Tag)
<b>Ur-Spirulina</b>	29,3µg/100g	10-18g/100g	2450mg/100g	1660mg/100g	113mg/100g	9,2mg/100g
<b>Ur-Nori</b>	43,9µg/100g	15-37g/100g	242mg/100g	253mg/100g	42,5mg/100g	5,6mg/100g
<b>Dulse</b>	10,3µg/100g	12-21g/100g	222mg/100g	411mg/100g	35,2mg/100g	28,9mg/100g
<b>Kombu zart</b>	k. A.	6-11g/100g	790mg/100g	680mg/100g	7,1mg/100g	366mg/100g
<b>Wakame</b>	k. A.	9-20g/100g	896mg/100g	1167mg/100g	12,6 mg/100g	22mg/100g
<b>Meeres-Spaghetti</b>	k. A.	6-11g/100g	1590mg/100g	700mg/100g	2,5mg/100g	14,6mg/100g
<b>Irish Moss (Carrageen)</b>	k. A.	11-18g/100g	1260mg/100g	370mg/100g	19,3mg/100g	34,2mg/100g
<b>Chlorella</b>	100µg /100g	50g/100g	300mg/100g	250mg/100g	80mg/100g	praktisch kein Jod
<b>Löwenzahn</b>	k. A.	2,5g/100g	37mg/100g	135mg/100g	3mg/100g	k. A.
<b>Brokkoli</b>	k. A.	3,8g/100g	18mg/100g	58mg/100g	0,8mg/100g	k. A.

Angaben ohne Gewähr, Stand: 03.11.2017.

### \*Hinweis bezüglich Jod:

Algen sind eine hervorragende natürliche Jodquelle. Jod ist ein essenzielles Spurenelement, das wichtig für die Bildung von Schilddrüsenhormonen ist. Stillende und Schwangere haben einen erhöhten Jod-Bedarf. Die empfohlene Tagesmenge beläuft sich auf 0,2 mg/Tag. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung sollten 0,5 mg/Tag nicht überschritten werden. Der tatsächliche Jodbedarf liegt laut dem Autor *Bruce Fife* jedoch sehr viel höher, da bereits die Schilddrüse 6 mg/Tag Jod aufnimmt. Deutschland ist ein Jodmangelgebiet. Jodmangel verursacht u. a. Kropf, Schilddrüsenunterfunktion und bei Kindern Wachstums- und Entwicklungsstörungen. *Fife* empfiehlt in seinem Buch „Das Keto-Prinzip“ (siehe Wurzel-Buchhandlung), bei Jodmangel täglich 50 mg Jod zuzuführen (S. 217). Er verweist auf eine Studie, deren Teilnehmerinnen täglich 12,5 mg Jod zu sich nahmen. Dies führte zu einer Ausscheidung von Quecksilber, Blei und Cadmium über den Urin (S. 214). Auch giftige Halogene werden durch Jod ausgeleitet. Japaner nehmen täglich 13,8 mg Jod zu sich (überwiegend über Algen), das ist die 92-fache Menge der empfohlenen Tagesdosis.

Japanerinnen erkranken sehr viel seltener an Brustkrebs, Schilddrüsenunterfunktion und Kropf als US-Bürgerinnen. Laut *Fife* verbessert sich die Aufnahme von Jod, wenn ausreichend Fett aufgenommen wird. Bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen (Hashimoto, Morbus Basedow) darf gar kein Jod zugeführt werden. Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall einen Arzt.

### Wichtiger Hinweis

Wem die Algen zu salzig sind, kann das Salz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser abwaschen. Achten Sie beim Algenverzehr auf Ihren Körper bzw. die Verzehrssperre, 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.

### Die individuelle B12-Quelle

Weitere Informationen zur B12-Versorgung mit Algen erfahren Sie auf der DVD „Die individuelle B12-Quelle“ von Michael Delias. In diesem Vortrag erfahren Sie, dass keine pauschalen Pseudo-B12-Quellen (Analoge) für alle existieren, da bei jedem Einzelnen (je nach Stress, Darmgesundheit, Konstitution, Lebensumstände etc.) die B12-Aufnahme und -Verwertung unterschiedlich gut abläuft. Auf dieser DVD werden von Michael Delias die fünf führenden wissenschaftlichen Ansichten (Meinungen) in Bezug zur B12-Aufnahmefähigkeit gegenübergestellt

Alle Angaben ohne Gewähr.  
Stand: 07.11.2017