Gemüse aus dem Meer

Seit Sushi und Sashimi die westliche KÃ¼che erobert haben, werden auch bei uns verstÃ¤rkt Algen gegessen, wenn auch eher als untergeordnete Beilage. Dabei sind sie gesund, haben viele Ballaststoffe und kein Fett.

In der japanischen KÃ¼che haben Algen eine lange Tradition. Und auch Japans Nachbar Korea verschmÃ¤ht das GrÃ¼nzeug aus dem Meer nicht. Diese Liebe zu submarinen Agrarprodukten ist keinesfalls genetisch bedingt, sondern geografisch: Jener Teil der Welt ist sehr gebirgig, was Landwirtschaft nur beschrÃ¤nkt zulÃ¤sst. Der Mensch muss zwangslÃ¤ufig auch auf das zurÃ¼ckgreifen, was das nasse Element an Fauna und Flora hergibt.

Da Japaner und Koreaner zu den Menschen zÃ¤hlen, die am Ã¤ltesten werden, hat die Wissenschaft einen Zusammenhang zwischen ErnÃ¤hrung und Gesundheit vermutet und geforscht. TatsÃ¤chlich sind Algen mit das gesÃ¼ndeste, was ein Mensch essen kann. Sie haben einen extrem hohen Mineral- und Vitamingehalt, viele Ballaststoffe und ungesÃ¤ttigte FettsÃ¤uren.

Einzig der hohe Jodgehalt kann fÃ¼r uns EuropÃ¤er zum Problem werden. Denn manche Algenarten haben einen 40000 Mal hÃ¶heren Jodgehalt als Meerwasser und empfindlichen Menschen behagt dies nicht. Das plÃ¶tzliche Ãœberangebot dieses Minerals lÃ¤sst die SchilddrÃ¼se wirbeln: Das plÃ¶tzliche Ãœberangebot fÃ¼hrt zu einer vermehrten AusschÃ¼ttung des SchilddrÃ¼senhormons. Man bedenke, dass beispielsweise ein Zwanzigstel Gramm der Nori-Alge bereits den vollen Tagesbedarf an Jod eines Erwachsenen liefert. Die Asiaten, die von Kind an jodhaltige Nahrung zu sich nehmen, haben mit dem Ãœberangebot nicht zu kÃ¤mpfen, deren SchilddrÃ¼sen sind angepasst. Allerdings, und das erstaunte die Wissenschaft, gibt es auch in Japan Ã¼berdurchschnittlich viele Menschen mit Kropf. KrÃ¶pfe hatte man stets mit Jodmangel in Verbindung gebracht. Weitere Forschungen ergaben, dass auch ein Ãœberangebot an Jod zur Kropfbildung fÃ¼hren kann. Zu viel Jod irritiert die SchilddrÃ¼se derart, dass sie kurzerhand dessen Transport einstellt. Dieser so genannte Wolf f-Chaikov-Block genannte Effekt ist derart ausgeprÃ¤gt, dass sogar Ungeborene im Mutterleib davon betroffen sein kÃ¶nnen. Algen werden in der asiatischen KÃ¼che auf sehr kreative Art verwendet. Die Kombu-Alge beispielsweise wird selbst nicht gegessen sondern lediglich ausgekocht und der Sud als Grundlage fÃ¼r Suppen verwendet. Die Wakame-Alge wiederum wird als Suppeneinlage oder als GemÃ¼sebeilage fÃ¼r Fisch- und Fleischgerichte genommen. Und die hier schon erwÃ¤hnte Nori-Alge kennt jeder als WickelhÃ¼lle fÃ¼r Makisushi und Sashimi.

Â

Kochen mit Algen: Ein Rezept

Â

Zutaten:

2 TL Sesamsamen, 1/4 reife Avocado,

125 g ganz frisches Lachsfilet,

2 gerÃ¶stete NoriblÃ¤tter (gepresste Algen),

350 g vorbereiteter Sushi-Reis,

Â 1 TL Wasabipaste (japanischer grÃ¼ner Meerrettich),

Bambusmatte zum Aufrollen (Asienladen)

Â

Zubereitung:

Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter RÃ¼hren goldbraun rÃ¶sten, abkÃ¼hlen lassen. Das Avocadoviertel schÃ¤len. Das Lachsfilet von evtl. vorhandenen GrÃ¤ten befreien und trockentupfen. Avocado und Lachs lÃ¤ngs in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die NoriblÃ¤tter mit der KÃ¼chenschere halbieren. Eine HÃ¤lfte

mit der glÃ¤nzenden Seite nach unten so auf die Bambusmatte legen, dass der Rand mit der Unterkante der Matte abschlieÃŸt.

Eine Portion Reis ca. 1/2 cm dick darauf streichen, dabei an den LÃ¤ngsseiten ca. 1 cm Rand lassen. Den Reis im vorderen Drittel ganz dÃ¼nn mit Wasabipaste (Achtung: sehr scharf!) bestreichen. 1/4 der Avocado- und Lachsstreifen darauf legen. Die Bambusmatte leicht am unteren Ende anheben und das Noriblatt StÃ¼ck fÃ¼r StÃ¼ck aufrollen. Die Matte dabei fest andrÃ¼cken. In der gleichen Weise 3 weitere Rollen formen. Jede Rolle quer in 4 gleich groÃŸe StÃ¼cke schneiden und mit gerÃ¶stetem Sesam bestreuen. Dazu nach Belieben Sojasauce zum Dippen und eingelegten Ingwer (Asienladen) servieren. Dazu passt ein WeiÃŸer Burgunder.Â H.K.