

## Gemüse aus dem Meer

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

In der japanischen Küche haben Algen eine lange Tradition. Und auch Japans Nachbar Korea verschmäht das Grünzeug 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 beschränkt zulässt. Der Mensch muss zwangsläufig auch auf das zurückgreifen, was das nasse Element an Fauna und Flora hergibt.

Da Japaner und Koreaner zu den Menschen zählen, die am ältesten werden, hat die Wissenschaft einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit vermutet und geforscht. Tatsächlich sind Algen mit das gesündeste, was ein Mensch essen kann. Sie haben einen extrem hohen Mineral- und Vitamingehalt, viele Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren.

Einzig der hohe Jodgehalt kann für uns Europäer zum Problem werden. Denn manche Algenarten haben einen 40000 Mal höheren Jodgehalt als Meerwasser und empfindlichen Menschen behagt dies nicht. Das plötzliche Überangebot dieses Minerals lässt die Schilddrüse wirbeln: Das plötzliche Überangebot führt zu einer vermehrten Ausschüttung des Schilddrüsenhormons. 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 Überangebot nicht zu kämpfen, deren Schilddrüsen sind angepasst. Allerdings, und das erstaunte die Wissenschaft, gibt es auch in Japan überdurchschnittlich viele Menschen mit Kropf. Kröpfe hatte man stets mit Jodmangel in Verbindung gebracht. Weitere Forschungen ergaben, dass auch ein Überangebot an Jod zur Kropfbildung führen kann. Zu viel Jod irritiert die Schilddrüse derart, dass sie kurzerhand dessen Transport einstellt. Dieser so genannte Wolff-Chaikow-Block genannte Effekt ist derart ausgeprägt, dass sogar Ungeborene im Mutterleib davon betroffen sein können. Algen werden in der asiatischen Küche auf sehr kreative Art verwendet. Die Kombu-Alge beispielsweise wird selbst nicht gegessen sondern lediglich ausgekocht und der Sud als Grundlage für Suppen verwendet. Die Wakame-Alge wiederum wird als Suppeneinlage oder als Gemüsebeilage für Fisch- und Fleischgerichte genommen. Und die hier schon erwähnte Nori-Alge kennt jeder als Wickelhülle für Makisushi und Sashimi.

### Kochen mit Algen: Ein Rezept

#### Zutaten:

2 TL Sesamsamen, 1/4 reife Avocado,

125 g ganz frisches Lachsfilet,

2 geröstete Noriblätter (gepresste Algen),

350 g vorbereiteter Sushi-Reis,

1 TL Wasabipaste (japanischer grüner Meerrettich),

Bambusmatte zum Aufrollen (Asienladen)

#### Zubereitung:

Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten, abkühlen lassen. Das Avocadoviertel

schälen. Das Lachsfilet von evtl. vorhandenen Gräten befreien und trockentupfen. Avocado und Lachs längs in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die Noriblätter mit der Küchenschere halbieren. Eine Hälfte

mit der glänzenden Seite nach unten so auf die Bambusmatte legen, dass der Rand mit der Unterkante der Matte abschließt.

Eine Portion Reis ca. 1/2 cm dick darauf streichen, dabei an den Längsseiten ca. 1 cm Rand lassen. Den Reis im vorderen Drittel ganz dünn mit Wasabipaste (Achtung: sehr scharf!) bestreichen. 1/4 der Avocado- und Lachsstreifen darauf legen. Die Bambusmatte leicht am unteren Ende anheben und das Noriblatt Stück für Stück aufrollen. Die Matte dabei fest andrücken. In der gleichen Weise 3 weitere Rollen formen. Jede Rolle quer in 4 gleich große Stücke schneiden und mit geröstetem Sesam bestreuen. Dazu nach Belieben Sojasauce zum Dippen und eingelegten Ingwer (Asienladen) servieren. Dazu passt ein Weißer Burgunder. H.K.