

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Algen-Know-how	7
-----------------------------	----------

Kleine Algenbiologie	8
----------------------------	---

Nahrung aus dem Meer	10
----------------------------	----

Asiens Klosterküche	11
---------------------------	----

Produktion und Ernte	12
----------------------------	----

Algen für die Industrie	13
-------------------------------	----

Algen als Lebensmittel	15
-------------------------------------	-----------

Essen aus dem Ozean	17
---------------------------	----

Große und kleine Nährstoffe .. 17	Rein vegetarisch	23
-----------------------------------	------------------------	----

Vollwertige Lebensmittel	18	Eiweiß maßvoll zuführen	25
--------------------------------	----	-------------------------------	----

Jod und Meeresgemüse	20	Wichtige Fettsäuren	27
----------------------------	----	---------------------------	----

Schadstoffe in Algen?	29
------------------------------------	-----------

Detoxing mit Algen	29
--------------------------	----

Küchenstar Meeresgemüse	31
--------------------------------------	-----------

Algen und Co. kaufen	31	... selbst ernten	32
----------------------------	----	-------------------------	----

... aufbewahren	32	... vorbereiten	34
-----------------------	----	-----------------------	----

Zehn Tipps für Meeresgemüse	36
--	-----------

Algen-Porträts	39
-----------------------------	-----------

Arame	40	Nori	55
-------------	----	------------	----

Dulse	42	Laver	58
-------------	----	-------------	----

Hijiki	44	Seaweed Salad	58
--------------	----	---------------------	----

Knorpeltang	46	Wakame	59
-------------------	----	--------------	----

Kombu	47	Mikroalgen:	
-------------	----	-------------	--

Kelp, Zuckertang	50	Agar-Agar	62
------------------------	----	-----------------	----

Meeresspaghetti	50	Chlorella	62
-----------------------	----	-----------------	----

Meersalat	53	Spirulina	63
-----------------	----	-----------------	----

Rezepte aus Asien 65

Wakame-Suppe	66	Auberginen in Dashi	78
Miso-Suppe mit Spinat	67	Kelp-Suppe	79
Dashi mit Kurkuma	68	Marinierter Tofu mit Salat ...	80
Arame-Suppe	70	Gemüsesalat	82
Gemüse-Tempura	71	Gemüsespieße mit Dip	84
Kombu mit Reis	72	Sushi vegan	86
Ramen mit Gemüse	74	Sushi-Reis	88
Frühlingssalat	76	Ingwertee mit Dulse	89

Rezepte aus Europa 91

Brokkolisuppe mit Chlorella	92	Hefeküchlein mit Nori	108
Hafersuppe	94	Knäckebrot mit Dulse	110
Eiersalat	96	Wakame-Frikadellen	112
Kartoffelauflauf	97	Laverbread	114
Zitronensuppe mit Reis	98	Laver-Suppe	115
Rote-Bete-Salat	100	Spaghetti mit Haricot de mer	116
Seetangsalat mit Chili	102	Zucchini-Quiche mit Arame	118
Reisnudeln mit Meeresgemüse	103	Gedünsteter Rettich	120
Couscous mit Nori	104	Matcha-Mus	121
Gefüllte Zucchini Blüten	106	Gerstengras-Drink	122

Glossar	124
Nützliche Adressen	126
Register	127