

Kochen mit Meeresalgen – Dulse

Die Meeresalge Dulse bekommen wir

- als getrocknete Pflanze
- als Flocken
- manchmal frisch

So sieht die getrocknete Alge aus:



Dulse ist eine Rotalge und wächst in den kalten Gewässern der Atlantikküste und des Pazifiks.

Sie ist die älteste in Europa genutzte Meeresalge. Bekannt ist, dass Kelten und Wikinger sie in ihrer Küche verwendeten.

Den Geschmack von Dulse würde ich als fast neutral bezeichnen.

Bei Seeleuten war Dulse früher beliebt, weil sie wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts vor Skorbut geschützt hat. Dulse war perfekt als Proviant, denn man kann sie wie alle Meeresalgen in getrockneter Form sehr gut aufbewahren.

In Irland, Schottland, Norwegen, Island und Nordamerika gab es Dulse bis ins 20. Jahrhundert auf dem Speiseplan. Dann wurde sie verächtlich als „Armeleute-Essen“ aus der Küche verbannt.

Wir wollen sie heute wieder entdecken und ihren altbekannten gesundheitlichen Wert nutzen!

Eine mögliche Bezugsquelle ist der makrobiotische Internethandel (zum Beispiel makrobiotik.com) oder sehr gut sortierte Bioläden. Ich empfehle die Algen der Firma Algamar sehr gerne, weil diese Algen aus Europa stammen und nicht aus Japan.



Inhaltsstoffe

Dulse ist ein eine kleine Nährstoffbombe. Das ist genau das, was Menschen brauchen, die Schilddrüsenprobleme haben oder vermeiden wollen.

Denn die Schilddrüse braucht ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente, um selbstständig Hormone bilden zu können.

Dulse enthält

- viel Kalium und Magnesium
- Vitamin A
- von allen Meeresalgen am meisten Eisen
- Jod

und andere wichtige Mikronährstoffe.

Einweichen



Es ist weder gewünscht noch nötig, den vollen Jodgehalt aufzunehmen.

Weil Jod wasserlöslich ist, entfernt man durch Einweichen den größten Teil davon.

Man legt Dulse für etwa 10 Minuten in kaltes Wasser.

Danach spült man sie ab und schüttet das Einweichwasser weg.

Keine Sorge, die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben trotz des Einweichens erhalten, weil sie nicht wasserlöslich sind wie das Jod.

Die meisten Meeresalgen vergrößern ihr Volumen nach dem Einweichen. Nicht so die Dulsealge. Sie bleibt ungefähr gleich in trockenem wie in nassem Zustand.



Wie viel Meeresalgen braucht man?



Dulse ist federleicht und deshalb wiegt eine ganze Handvoll gerade mal 5 Gramm. Trotzdem reicht das für mindestens 4 Portionen, eher für mehr.

Jeder Mensch braucht nur eine kleine Menge Meeresalgen täglich.

Wie viel man von der Alge nimmt, hängt von verschiedenen Aspekten ab. Genaue Angaben sind schwierig zu machen, weil es individuell ist, wie verträglich die Alge ist.

Mit „vertragen“ ist gemeint, ob es zu **Überfunktionssymptomen** kommt. Das sind in der Regel Herzklopfen, Schwitzen und/oder schlecht schlafen können. Wenn das passiert, war es zu viel von der Alge.

Was man tut: Ein paar Tage abwarten bis die Symptome weg sind und dann mit einer kleineren Menge Dulse wieder anfangen.

- Bei Hashimoto oder bei Schilddrüsen-Unterfunktion sollte zum Einstieg erst mal eine sehr kleine Menge verwendet werden.
- Bei M. Basedow muss gewartet werden, bis die anfänglichen Medikamente weggelassen werden können. Dann gilt das gleiche wie bei Hashimoto: Mit kleiner Menge starten.
- Bei früher Schilddrüsenunterfunktion (ohne Schilddrüsen-Tabletten) kann sofort mit einer normalen Menge begonnen werden.

Im Laufe der Zeit wird die Menge auf das normale Maß gesteigert. „Normal“ ist eine Menge, die gut bekommt, ohne dass es zu Überfunktionssymptomen kommt.

So wird Dulse verwendet

Im Grunde ist Dulse ein Allrounder und passt in eine Menge Gerichte:

1. Eingeweicht und gekocht in

- Gemüsegerichten
- **Haferbrei**, Hirsebrei, Quinoa und andere Getreide
- Rührei
und viele andere Gerichte nach Belieben

2. Dulse in rohem Zustand, also **nur eingeweicht** kann man verwenden in

- Suppen
- Blattsalaten
- Salatgurken
- ...

3. Dulse als **mineralstoffreiches Gewürz**

Das ist wohl die einfachste Art, sich wertvolle Mineralstoffe auf das Essen zu geben:

1. Dulse einweichen
2. ohne Fett in einer Pfanne ca. 10 Min trocken rösten
3. im Mörser zu feinem Pulver zerstoßen

Über Salate, Gemüse oder Suppen geben.



Rezept: Gurkensalat

Im Gurkensalat kommt sehr schön zur Geltung, warum die Dulse Rotalge heißt.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1 Salatgurke
 - Salz
 - 1 knappe Handvoll Dulse (oder Dulse-Flocken)
1. Gurkensalat wie üblich zubereiten: Dünne Scheiben hobeln, mit Salz vermischen und ziehen lassen.
 2. Dulse ca. 10 Minuten einweichen. Einweichwasser wegschütten. Grobe Algen kleinschneiden
 3. Entweder sofort oder am Schluss unter die Gurkenscheiben mischen.



Das Foto zeigt die Verwendung von einer Handvoll (5 Gramm) Dulse für eine ganze Salatgurke. Das ist recht viel. Zum Start reicht $\frac{1}{4}$ der Menge Dulse.

Grundrezept: Morgenbrei mit Dulse

Schneller als Haferbrei aus ganzen Körnern geht es mit Haferflocken, die sind aber nicht für jeden Tag geeignet, weil man Flocken nicht einweichen kann.

Für das tägliche Frühstück sind alle ganzen Getreide besser geeignet:

- Hirse
- Quinoa, Amaranth
- Reis
- ...

Rezept: Quinoa mit Dulse

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1 Tasse Quinoa
- wenig Dulse
- 2 Tassen Wasser
- kräftige Prise Salz

1. Quinoa über Nacht einweichen.
2. Dulse 10 Minuten einweichen.
3. Alles mit Wasser und Salz 40 Minuten kochen.

Mit Butter und/oder Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, gehackten Nüssen oder Mandeln servieren.

Tipp: Kindern schmeckt der Brei mit leicht gerösteten Cashewnüssen.



Foto: Reisbrei mit Dulse und Cashewnüssen

Grundrezept: Schneller Morgenbrei mit Dulse

Koche die Menge für etwa 4 Portionen (oder mehr). Dann hast du einen Vorrat für mehrere Tage.

- Rest von gekochtem Getreide
 - Dulse
 - kräftige Prise Salz
 - nach Wunsch: etwas Kokosmilch
1. Dulse 10 Minuten einweichen, danach kleinschneiden und zum gekochten Getreide geben.
 2. Getreide und Dulse mit Wasser (und evtl. Kokosmilch) bedeckt aufsetzen. Nach dem Aufkochen ca. 20 Minuten bei geringst möglicher Hitze zu einem Brei kochen lassen.
 3. Am Schluss mit einem Kochlöffel mit Loch umrühren, bis der Brei cremig ist.

Eine beruhigende Wirkung auf den Körper bekommt der Brei, wenn er noch eine Weile (10-20 Minuten, je nach Menge) ruhen darf.

Tipp: Weil die Dulse in diesem Brei einen stärkeren Geschmack entwickelt, sollte man Nüsse, Mandeln oder Kerne drüber geben.



Der Brei kann aufgewärmt werden. Leicht geht das mit Kokosfett auf dem Topfboden. Vorsicht, brennt leicht an!

Typisch irisch/schottische Küche aus früherer Zeit

Klassisch wird Dulse im Morgenbrei aus Hafer verwendet. Jedenfalls haben die Iren und Schotten zur Wikingerzeit es so gemacht. Der Brei gilt als ausgesprochen stärkend und Energie spendend.

Dieser Brei aus ganzen Haferkörnern ist auch eine ausgesprochen gute „Kau-Übung“. Man kann jedes Korn einzeln kauen.

Das Rezept ist für die schnelle Küche eher nicht geeignet. Berechne folgende Zeit:

- Hafer einweichen → über Nacht
- Hafer kochen → 1 Stunde
- fertigen Brei ruhen lassen → 10-20 Minuten
- Brei kauen → ca. 30 Minuten

Ganz schöner Aufwand! Die Belohnung sind warme Hände und Füße und körperliche Kraft. Es lohnt sich also.

Rezept: Wikingerbrei

ca. 4 Portionen

- 1 Tasse Haferkörner
- 2,5 Tassen Wasser
- ½ Handvoll Dulse (oder weniger)

1. Hafer über Nacht einweichen, dann in einem Sieb abspülen.
2. Dulse etwa 10 Minuten einweichen, abspülen.
3. Alles mit Salz ungefähr 1 Stunde auf niedrigster Hitze kochen.
4. Zum Schluss cremig rühren.



Fischsalat mit Dulse

(Rezept von Karen Acuff)

(ohne Foto)

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 200 g Fischfilet
- 1 Tasse Wasser
- ¼ Tasse Dulse
- ¼ Tasse Wasser
- ½ Tasse Salatgurke
- 1 Tasse Maiskörner
- ¼ Tasse Wasser
- ¼ Tasse gehackter Dill

Salatsauce:

- 3 EL Zitronensaft
- 1 ½ EL Reissirup
- 1 ½ TL Shoju oder Tamari

1. Fisch in Stücke schneiden und im Wasser 1 ½ bis 2 Minuten gar dämpfen.
2. Gurke in Stücke schneiden, Mais gar kochen und alle Zutaten vorsichtig mischen.
3. Die eingeweichte Dulse in 1 cm große Stücke schneiden (oder Flocken verwenden).
4. Die Salatsoße mischen, Dulse dazugeben.
5. Den Salat 20 Minuten ziehen lassen.