Nicht Fisch, nicht Fleisch

(Mynewsdesk) Meeresgemüse und Algen ersetzen tierische Produkte und versorgen uns mit lebensnotwendigen NährstoffenDer neue Kompakt-Ratgeber von Dr. Barbara Rias-Bucher befasst sich mit den wertvollen Inhaltsstoffen und gesundheitlichen Wirkungen der maritimen Powerpflanzen. Raffinierte Rezepte aus Asien und Europa erfreuen Feinschmecker und Gesundheitsbewusste gleichermaßen.Jahrtausendealte Tradition in Ost und West
Algen sind seit Jahrtausenden wichtige Lebensmittel für die Bewohner von Küstenregionen und Inseln, und in Zukunft werden sie weltweit an Bedeutung für die Ernährung gewinnen. Denn sie enthalten hohe Mengen an Eiweiß, lebensnotwendigen Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen.
Die Ernährungsexpertin und Kochbuch-Autorin Dr. Barbara Rias-Bucher stellt in ihrem neuesten Kompakt-Ratgeber "Meeresgemüse und Algen" in ausführlichen Porträts essbare Algen vor, die es als Meeresgemüse oder Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen gibt. Kenntnisreich informiert sie darin über Gesundheitsaspekte und Bioaktivstoffe in Algen und gibt wichtige Hinweise für die richtige Verwendung, auch in Bezug auf den hohen Jodgehalt. Interessante und schmackhafte Gerichte aus der östlichen und westlichen Algenküche zeigen die ganze Vielfalt dieses traditionellen Lebensmittels, das in der veganen und makrobiotischen Ernährung als Alternative zu tierischen Produkten eingesetzt wird.

Algen als Alternative
Essbare Algen als Grundnahrungsmittel nutzen die Menschen in China, Polynesien, auf Hawaii und in den Inselregionen des Fernen Ostens vermutlich schon seit etwa 10.000 Jahren. Ostasiens lange Küsten mit reichhaltiger und vielfältiger Meeresflora sicherten die kostenlose Versorgung mit diesen proteinreichen Pflanzen, die wesentliche Mineralstoffe und Vitamine enthielten und wenig Fett, doch wertvolle Fettsäuren.
Auch in Europa waren Algen immer traditionelles Lebensmittel für Küstenbewohner: So kennt man etwa Laitue de mer (Meersalat) und Haricot de mer (Meeresspaghetti) in Nordfrankreich, Laver (Nori) und Kelp (Kombu), Carrageen (Irisch Moos) und Dabberlocks (Wakame) in Irland, Wales und Schottland. Doch während im Westen Algen mehr dazu beitrugen, das knappe Nahrungsangebot aufzustocken, und als Lebensmittel der kleinen Leute galten, schätzte man im Fernen Osten die Pflanzen aus dem Meer schon immer als gleichwertigen Bestandteil einer Ernährungsweise im Einklang mit der Natur.
Heute wird der überwiegende Teil der Algenernte in der Textil-, Leder- und Kosmetikindustrie genutzt. Algen sind Zusatzstoffe bei einer Vielzahl von Lebensmitteln oder finden als Nahrungsergänzungs- und Heilmittel Verwendung, denn sie zählen aufgrund ihres Nährstoffreichtums zum sogenannten Superfood.

Vollwertig und vegan
In den 1980er-Jahren hat man auch hierzulande Algen als vollwertiges Lebensmittel und pflanzliche Alternative zu Fisch und Fleisch entdeckt. Meeresgemüse und Algen tragen wesentlich dazu bei, dass auch bei vegetarischer Lebensweise die Versorgung mit den Makronährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten sowie den Mikronährstoffen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen gewährleistet ist. Reichlich vorhanden sind Proteine mit allen essenziellen Aminosäuren und Kohlenhydrate mit wichtigen Ballaststoffen.
Wie bei allen Pflanzen ist das Fettsäuremuster günstiger für den Organismus als bei tierischen Lebensmitteln, weil es das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten senkt. Die Meerespflanzen versorgen mit essenziellen Fettsäuren, darunter die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren.
Bedeutsam für die Gesundheit sind auch Vitamine und Mineralstoffe. Viele Meeresgemüse enthalten mehr Vitamin C oder Beta-Carotin als Vorstufe zu Vitamin A als Obst und Gemüse. Sie sind eine der wenigen pflanzlichen Quellen für Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Genau wie Seefisch enthalten auch Meeresgemüse und Algen reichlich Jod, ein Spurenelement, das als Bestandteil der Schilddrüsenhormone zu den lebenswichtigen Mikronährstoffen zählt. Der Gesundheit kommt auch zugute, dass Meeresgemüse Mineralien aus dem Meerwasser absorbiert.

Buch-Tipp:
Dr. Barbara Rias-Bucher: Meeresgemüse und Algen. Kompakt-Ratgeber. Gesunde Lebensmittel aus dem Ozean. Mankau Verlag, 1. Aufl. Juli 2017, Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, durchgeh. farbig, 127 S., 8,99 Euro (D) ? 9,20 Euro (A), ISBN 978-3-86374-386-4.

Link-Empfehlungen:
Mehr Informationen zum Buch "Meeresgemüse und Algen"
Zur Leseprobe im PDF-Format
Mehr zur Autorin Dr. Barbara Rias-Bucher

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/idehb5

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/essen-trinken/nicht-fisch-nicht-fleisch-80773

Pressekontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/idehb5
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.

Anlage: Bild

Barbara Rias-Bucher
MEERES
GEMÜSE
UND ALGEN
Gesunde Lebensmittel
aus dem Ozean
man
kau