

Algen

mehr als nur Sushi



2 KEIN HUNGER
Algen sind eine potenzielle Nahrungsquelle.



9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR
Algen werden in der Biotechnologie verwendet, um Produkte wie Medikamente, Kosmetika und Biokraftstoffe herzustellen.



13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ
Algen sind effiziente Kohlenstoffabsorber und können zur Reduzierung von Treibhausgasen wie CO2 beitragen.



14 LEBEN UNTER WASSER
Sie bieten Lebensraum und Nahrung für viele Meereslebewesen und tragen zur Erhaltung der Artenvielfalt in den Ozeanen bei.



Die Veranstaltung ist Teil des SDG-Jahresthemenprogrammes „SDG in SH – Handlungsschwung gegen Umsetzungsträgheit: UN-Dekade des Handelns“ des Bündnis Eine Welt Schleswig-Holstein e.V. (BEI).



Alleskoenner Alge

Ein etwas anderer Kochkurs

Partner unterstützende

Durchgeführt durch:



Kooperationspartner*innen:



Das Projekt wird gefördert durch:



Tomatensalat mit Dulse und Fruehlingszwiebeln

Zutaten:

3 kg Tomaten
2 kleine rote Zwiebeln
1 Stange Fruehlingszwiebel
30 g Dulse Algen getrocknet
1 Ingwerknolle, 2 cm
5 EL Sesamöl
5 EL Sojasauce
100 ml Saft von Limetten
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten
2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Algen kurz unter fließendem Wasser abspülen und in einer kleinen Schale mit Wasser für 3-5 min einweichen lassen. Danach die Algen ein wenig ausdrücken, in einer Pfanne mit Öl kross frittieren und beiseite stellen

Nun die Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Dazu kommen die Lauchzwiebeln in feinen Ringen.

In einer Schale vermischen wir die flüssigen Zutaten für das Dressing. Den Ingwer reiben, die Limette auspressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann das Gemüse hinein und mit dem Dressing vermischt werden. Die Sonnenblumenkerne rösten wir kurz in einer Pfanne an.

Der Salat kann nun mit den frittierten Dulse-Algen und mit den Sonnenblumenkernen getoppt werden.

Zutaten:

2 Pakete Butter oder Margarine je 5 g Algen Flakes
je 1/2 TL grobes Meersalz
Schnittlauch, Salbei, Knoblauch, Petersilie, Thymian

800 g Feta oder Hirtenkäse
2 TL Glücksgri
Bio-Algen Olivenöl
2 Zitronen
grober Pfeffer, grobes Meersalz, Rosmarin, Salbei
Thymia, 2 Knoblauchzehen

3 TL Algen Flakes
25 g Frische Hefe
125 ml lauwarmes Wasser 500 g Weizenmehl
3 EL Olivenöl
grobes Salz zum Bestreuen feines Salz für den Teig
1 Pck. getrocknete Tomaten Kräuter der Provence
1 Glas Oliven

Zubereitung:

Zunächst sollte die Butter min 30 min vorher aus dem Kühlschrank genommen und in eine kleine Schale gelegt werden. Die Kräuter und Knoblauch hacken wir gemeinsam mit den Algen und geben sie zur Butter hinzu und würzen diese mit etwas Salz. Mit einer Gabel kann das Ganze vermischt werden. Nun nehmen wir uns ein Stück Bienenwachstuch oder Frischhaltefolie, wickeln diese ein und verstauen sie im Kühlschrank.

Wir packen den Käse aus, lassen ihn abtropfen und legen ihn in eine Auflaufform. Nun hacken wir die gewünschten Kräuter, den Knoblauch, streuen sie über den Käse und würzen mit Salz und Pfeffer. Als nächstes kommen die Algen Flakes darauf. Die Zitrone schneiden wir in Scheiben und legen sie ebenfalls auf den Käse. Das Ganze kommt für 15 min bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen.

Zunächst die Hefe in lauwarmes Wasser einrühren. Das Mehl und feines Salz in einer Schüssel vermischen und eine Mulde hinein drücken. In die Mulde kommt nun das Hefe-Wasser-Gemisch und der Teig wird für 10 min zu einem glatten Teig geknetet.

Diesen zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort, bis er sich von der Größe her verdoppelt hat. In der Zwischenzeit die Algen in etwas Wasser für 15 min einweichen

lassen, abgießen und abtropfen lassen. Den Teig nach der Gehzeit kurz durchkneten und die restlichen Zutaten hinzugeben. Je nach Geschmack: gehackte, getrocknete Tomaten, Oliven und Kräuter nach Wunsch. Anschließend den Teig auf einem bemehlten Backblech als Fladen auslegen und nochmals an einem warmen Ort für 20 min gehen lassen. Zum Schluss bestreichen wir die Oberseite mit etwas Öl und geben Meersalz darauf. Die Focaccia wird nun im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad Umluft für 20 min fertig gebacken.

Fruchtsorbet mit Dulse-Leche und karamellisierten Meeresspaghetti

Zutaten:

Fruchtsorbet
2 TL Dulse Flocken
6 Zitronen
4 Dosen á 400 g gezuckerte Kondensmilch
neutrales Öl zum Braten
100 g Brauner Zucker zum Karamellisieren
10 g Meeresspaghetti

Zubereitung:

Zwei Zitronen auspressen und in eine Schale füllen. Die Dulse darin für 10 min einweichen und anschließend herausnehmen und in einem kleinen Topf mit etwas Öl anbraten. Den Topf vom Herd nehmen und die Kondensmilch hinzufügen. Mit einem Rührbesen gut verrühren. Nun die restlichen Zitronen auspressen und je nach gewünschter Intensität mit in die Kondensmilch geben. Bis zum Anrichten kann es nun in den Kühlschrank gestellt werden. Den Zucker in eine Pfanne geben und unter Rühren schmelzen lassen, anschließend die Meeresspaghetti dazugeben und unterrühren, bis der Zucker von der Alge aufgenommen wird. Die Pfanne vom Herd nehmen und kurz erkalten lassen, zum Schluss das Dulse-Leche damit garnieren.

Algen-Flakes-Focaccia mit Algenbutter und Feta in Algen Marinade