Dulse Algen, Bio kbA, Rohkost, 100g

Getrocknete Dulse Algen – Rohkost & Bio-Qualität – von Hand geerntet – 100 % Natur – sehr ergiebig – 2x 50g Päckchen

Dulse Algen sind Speisealgen und werden ähnlich wie Blattgemüse verzehrt werden: roh, gekocht oder geröstet. **Topfruits rohe Bio Dulse Algen zeichnen sich durch ein besonders großes Spektrum an natürlichen Mikronährstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Jod aus.** Interessant ist zudem ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen und pflanzlichen Proteinen. Da viele Menschen die Alge noch nicht kennen, bieten wir sie nun in **kleinen Verpackungsgrößen von 50g** an. Wenn sie in Wasser eingeweicht werden, vervielfachen sie ihr Volumen und sind deshalb sehr ergiebig. Dulse Algen schmecken zart, salzig und leicht nussig. Sie machen sich sehr gut in Salaten, Suppen oder als Gemüsebeilage zu Getreide, Fleisch- und Fischgerichten. Für die leckere Prise Meer!

Vorteile von Dulse Algen

- 100 % natürliche Dulse Algen
- angebaut unter EU kontrollierten Bio-Richtlinien
- Herkunftsland: French Britain
- ballaststoffreich
- reich an pflanzlichen Proteinen
- mineralstoffreich & vitaminreich, enthalten Jod, Eisen, Kalium, Calcium & Magnesium
- schadstoffgeprüft
- sehr ergiebig: 5-faches Volumen durch Einweichen

Was ist das Besondere an Topfruits Dulse Algen?

Wie alle Meeresalgen zeichnen sich Dulse Algen durch ein besonders großes Nährstoffspektrum bei geringem Kalorien- und Fettgehalt aus. Das liegt unter anderem daran, dass Algen zu den wenigen ursprünglichen und unverzüchteten Lebensmitteln gehören, die es noch gibt. Dulse Algen eine tolle natürliche Quelle für Jod, Kalium, Magnesium, Eisen und Calcium. Gleichzeitig bestehen sie zu einem großen Teil aus unverdaulichen Kohlenhydraten (= Ballaststoffen), die zu mehr Wohlbefinden im Darmbereich beitragen. Die enthaltenen pflanzlichen Eiweiße sind insbesondere für Veganer und Vegetarier interessant. So liefern Dulse Algen alle acht essentiellen Aminosäuren in sehr guter Bioverfügbarkeit. Wenn Sie Dulse Algen kaufen, achten Sie unbedingt darauf, dass diese Rohkost Qualität haben, damit die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe bestmöglich erhalten bleiben.

Wissenswertes über die Dulse Algen

Genau wie Nori gehört die Makroalge Dulse zu den Rotalgen. So haben Dulse Algen eine bräunliche bis purpurrote Farbe, werden zwischen 5 und 10 cm breit und bis zu einem halben Meter lang. Die Algen haften sich an Steinen oder dem Meeresboden an, und wachsen von dort aus in die Höhe Richtung Wasserspiegel. Aufgrund ihrer besonderen Optik werden Dulse Algen auch als Lappentang bezeichnet. Frische oder in Wasser eingeweichte Dulse erinnern ein wenig an Rotkohl. In Europa wachsen Dulse Algen hauptsächlich in den kalten Gewässern des Atlantiks und der Nordsee. Aber auch in Asien (insbesondere Japan und China) sind Dulse ein altbewährtes und beliebtes Lebensmittel. Seefahrer schätzten die frischen Algen, weil diese sie durch ihren hohen Vitamin C Gehalt auf ihren Reisen vor Skorbut schützten. Bis heute hat der Seetang seine Bedeutung als vitalstoffreiches Lebensmittel nicht verloren.

Anbau, Ernte & Verarbeitung von Dulse Algen

Unsere Dulse Algen stammen von der Küste zwischen Frankreich und Großbritannien. Dort gedeihen die Algen in den kalten Gewässern unter besten Bedingungen in ihrem natürlichen Ökosystem. Unser Die Bio Dulse Algen werden dort in Handarbeit geerntet, selektiert und gereinigt. Anschließend erfolgt eine Trocknung bei niedrigen Temperaturen. Die Algen werden dabei nur bis 30 °C erhitzt, sodass die wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhalten bleiben und sie roh verkauft werden können. Sobald die Algen trocken sind, werden sie zerkleinert und abgepackt. Durch diesen schonenden Herstellungsprozess stellen wir sicher, dass Sie ein 100 % natürliches Produkt mit bestmöglichem Nährstoffgehalt erhalten.

Verzehrtipps für Dulse Algen

Dulse Algen sind eine ideale, nährstoffreiche Ergänzung eines vollwertigen und pflanzenbasierten Speiseplans. Sie schmecken würzig, salzig und leicht nussig und passen zu einer Vielzahl von kalten und warmen Gerichten. Besonders beliebt sind Dulse Algen als Zutat für Salate und Suppen oder als Beilage für Fisch-, Fleisch- und Getreidegerichte. Vor dem Verzehr sollten sie die getrockneten Algen etwa 5 Minuten in Wasser einweichen oder 15 Minuten kochen. Für 2 Personen genügt eine Menge von 5 – 10 Gramm Algen in getrockneter Form. Wenn Sie gern öfters Algen essen, so variieren Sie zwischen den verschiedenen Algenarten – genau so, wie Sie es auch mit den an Land wachsenden Gemüsesorten machen würden.

Allgemeine Hinweise zu unseren Dulse Algen

Inhalt: 100g Bio Dulse Algen, getrocknet.
Lagerung: Möglichst trocken, luftdicht und bei Raumtemperatur.
Haltbarkeit: Bei geeigneter Lagerung problemlos mehrere Jahre.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Dulse Algen, Bio kbA, Rohkost, 100g"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	154 kj
Brennwert kcal	37 kcal
Kohlenhydrate	2.1 g
Ballaststoffe	7.0 g
Eiweiß	3.6 g
Salz	0.08 g

Zusätzliche Informationen

Hinweis: Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g rehydriert