

Thema: Algevit

Autor: k.A.

# Gesunde KÜCHE

Rezept der Woche:



## Misosuppe mit Wakame-Algen und Seidentofu

### Zutaten

- für 4 Portionen
- 10 g Wakame-Algen
- 20 g Kombu (Seetang)
- 20 g Bonitoflocken
- 2-4 EL Misopaste, nach Geschmack
- 200 g Seidentofu
- 2 junge Frühlingszwiebeln

### Zubereitung

Die Wakame-Algen ca. 10 Minuten in Wasser einweichen. Den Kombu in 800 ml kaltem Wasser einweichen, langsam zum Kochen bringen und den Seetang wieder entfernen.

Die Bonitoflocken einrühren und alles erneut zum Kochen bringen, anschließend beiseitestellen. Die Flocken absinken lassen und den Dashi-Fond durch ein Sieb passieren.

Etwas heißen Fond abnehmen und alles erneut zum Kochen bringen. Die Mischung in den Topf zurückgeben und alles gut verrühren.

Den Tofu in Würfel schneiden und mit den eingeweichten Wakame-Algen in die Suppe geben. Die Misopaste nochmals kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

Die Misosuppe in Schalen verteilen, mit Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.



UMWELTFREUNDLICH. Die Chlorella-Alge benötigt zum Wachsen vor allem Trinkwasser und Sonnenlicht und wird von der Firma ecoduna AG in Bruck an der Leitha in sogenannten „hängenden Gärten“ gezüchtet.



COOKING-News

## Algen-Tonikum aus Österreich

Mit Algevit das Immunsystem stärken

**Helmisches Superfood.** Schon die Azteken schätzten die wertvollen Eigenschaften von Algen und die Japaner setzen diese seit Jahrtausenden auf ihren Speiseplan. Und auch in unseren Breiten erfreut sich die grüne Wasserpflanze, die mittlerweile auch in Österreich wächst, wegen ihrer entgiftenden und immunstärkenden Wirkung als Nahrungsergänzungsmittel immer größerer Beliebtheit. So auch die Chlorella-Alge, die im Vergleich zu anderen Superfoods

sowohl mit einem hohen Vitamin-E-Gehalt als auch mit dem höchsten Beta-Carotin-Gehalt punktet. Nach drei Jahren intensiver Entwicklung hat Thomas Aichelburg in Zusammenarbeit mit Pharma-Entwicklern, Osteopathen, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern, Medizinerinnen, Physiotherapeuten und TCM-Experten, das weltweit erste **Algen-Tonikum Algevit** auf den Markt gebracht. Weitere umfassende Infos zum Produkt erhalten Sie online unter [www.algevit.com](http://www.algevit.com)

## Das steckt alles in der Chlorella-Alge

**Antioxidantien schützen unsere Zellen.** Antioxidantien bekämpfen die „freien Radikale“ im Körper. Diese „räuberischen“ Sauerstoff-Verbindungen entstehen entweder während der eigenen Stoffwechselprozesse oder dringen in den Körper ein und können gesunde Zellen schädigen. Ein intaktes Immunsystem hat damit kein Problem. Werden es jedoch zu viele „freie Radikale“, ist das Immunsystem gestresst. Man spricht von oxidativem Stress. In dieser Situation helfen die Antioxidantien als natürliche Gegenspieler. Die positiven Effekte der Chlorella-Alge erklären sich vor allem durch die Kombination verschiedener antioxidativer Substanzen, die sich gegenseitig verstärken.

**Wertvoller Vitamin-B-Lieferant.** Die Chlorella-Alge ist hervorragender Vitamin-B-Lieferant. Sie enthält zwar mit 0,16 mg (pro 10 g) Vitamin B2 weniger als Moringa, aber deutlich mehr als Hanfsamen und überholt auch getrocknetes Weizengraspulver und Acai-Pulver. Ebenso liegt ihr Gehalt an Folsäure (Vitamin B9) deutlich über dem Superfood Maca-Pulver, ungerösteten Kakaobohnen oder den lange gehypten Chiasamen. Chlorella ist eine wahre Vitamin B12-Bombe. Nur 4 Mikrogramm reichen aus, um den täglichen Vitamin B12-Bedarf abzudecken. Weder Chianoch Hanfsamen oder ungeröstete Kakaobohnen kommen an diesen Wert heran. Die grüne Wasserpflanze beinhaltet auch einen konkurrenzlos hohen Wert an Eisen und Omega-3-Fettsäuren.

COOKING-News:  
**Austrian Organic Products**



BIO nach höchstem Standard bei PUR – als Vermarktungsgemeinschaft landwirtschaftlicher Betriebe im Norden und Osten Österreichs beliefert PUR bekannte Handelsketten mit allerhand frischem Gemüse sowie anderen Bio-Agrarprodukten. Weitere Infos sowie die Bezugsquellen finden Sie unter [www.pur-bio.at](http://www.pur-bio.at)