



# DIE ALGEN DER BRETAGNE



[#VISITBRETAGNE](#)



ZUM APERITIF, ALS BEILAGE UND SOGAR ZUM FRÜHSTÜCK HALTEN ALGEN AUF DEM TISCH EINZUG! MIT IHREN EINZIGARTIGEN ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHEN EIGENSCHAFTEN WECKEN DIESE SUPER FOODS UNSERE GESCHMACKSKNOSPEN.



ZUM VERZEHR GEEIGNETE ALGEN SIND IN ASIEN WEIT VERBREITET UND IM BEGRIFF, EINES DER LEBENSMITTEL VON MORGEN ZU WERDEN. IN DER BRETAGNE KONZENTRIERT SICH DIE GRÖSSTE PRODUKTION EUROPAS UND DAS TALENT BRETONISCHER KÖCHE ERMÖGLICHT, DIESE SCHÄTZE ZU VEREDELN.



Obstsalat mit Algen

# EINE LANGJÄHRIGE GESCHICHTE

IN DER BRETAGNE

## ALGEN, EINE AUSSERORDENTLICHE QUELLE DER WOHLTAT

Algen, von den Küsten nicht wegzudenken, meint man zu kennen, sie bergen jedoch mehr als nur ein Geheimnis, das sie uns offenbaren können. Algen besitzen keine Wurzeln, sondern ein Haftorgan, um sich an Felsen festzuhalten. Ihre wohltuenden Wirkungen beziehen sie direkt aus dem Meerwasser und sind daher ein wahres Konzentrat an Oligoelementen, Jod, Vitaminen und Mineralsalzen. Seit dem 17. Jahrhundert in der Landwirtschaft verwendet, sind Algen heute eine Zutat, die sich ihren festen Platz in der bretonischen Küche erobert hat. Von den fast 800 in der Bretagne vorkommenden Algenarten sind etwa 10 essbare Arten zum Verkauf zugelassen.





# DIE ALGEN-ERNTE

## WO WERDEN SIE PRODUZIERT?

Die Bretagne gilt als das größte Algenfeld Europas und verfügt über besondere Schutzgebiete und eine bemerkenswerte Wasserqualität, wodurch eine Bio-Zertifizierung der Algen möglich ist. Die zum Verzehr geeigneten bretonischen Algen werden zu Fuß am Meer, mit dem Boot auf See und in Algenkulturen geerntet. Die Hauptproduktionsgebiete befinden sich im Meeresschutzgebiet der Iroise-See sowie im offenen Meer im „goldenen Gürtel“ vom Léon und der Rosa-Granit-Küste. Im südlichen Finistère an der Küste vor Lesconil widmet sich **Algolesko** dem Anbau von Bio-Blatttang auf fast 150 ha in einem Natura-2000-Schutzgebiet. In Roscoff, der „Hauptstadt der Alge“, ist die **Station biologique de Roscoff** ein Forschungszentrum von internationalem Ruf für diese Meerespflanzen.

---

## WIE WERDEN SIE GEERNTET?

Algen werden bei Ebbe von Hand an der Küste geerntet, vorzugsweise wenn sie noch im Meerwasser liegen. Die Ernte von Blatttang erfolgt per Boot. Diese sind mit sogenannten „Scoubidous“, mit einem Haken versehenen Förderschnecken, ausgestattet. Die Algenzucht ist heute weit genug verbreitet, um bestimmte Sorten anzubauen. Nach der Ernte werden die Algen gewaschen, um Rückstände von Sand und Schalentieren zu entfernen.



Köstliches mit Dulce Algen

# GOURMET-ALGEN

## WANN WERDEN SIE GENOSSEN?

Die Ernte erfolgt hauptsächlich bei Springflut, wenn das Watt trocken fällt und einfacheren Zugang zu den Algen an der Küste bietet. Am Ende des Winters beginnt die Ernte von Kombu und Wakame. Im Frühling sind Nori, Meersalat, Lappentang und Meeresspaghetti an der Reihe. Die Ernte wird im Sommer unterbrochen, um im Herbst wieder mit Nori, Lappentang und Meersalat zu beginnen.

---

## WIE WERDEN SIE GENOSSEN?

Als Gemüse gekocht, als Tatar und Confits auf Toast zum Aperitif, als Flocken über Gerichte gestreut oder in handwerklich hergestellten Konserven für ein Picknick: Überraschen Sie Ihren Gaumen mit Algen! Als Pulver können Algen auch Salz ersetzen. Als Geliermittel wie Agar-Agar ersetzen sie Gelatine.



## ZUM VERZEHR GEEIGNETE ALGEN ERKENNEN

MAN UNTERSCHIEDET ALGEN NACH IHRER FARBE. BITTE BEACHTEN SIE, DASS MEERFENCHEL UND QUELLER KEINE ALGEN, SONDERN MEERESPFLANZEN SIND.

### BRAUNALGEN

#### **Riementang**

Wird wegen ihres langen und flachen Aussehens auch „Meeresspaghetti“ genannt und kann bis zu 4 Meter lang werden. Sie wird als Gemüse in Wasser gekocht oder gebraten gegessen.

#### **Kombu**

Blatttang mit fleischiger Konsistenz und rauchigem Geschmack. Wird zum Umhüllen von Fisch oder Fleisch verwendet.

#### **Wakame**

Seinem Aussehen verdankt er seinen Spitznamen „Seefarn“. Sein meeresfrisches Aroma wird roh im Salat oder in Suppen und warmen Gerichten geschätzt.

---

### ROTALGEN

#### **Lappentang**

Feine, durchscheinende Alge mit aromatischem Geschmack, passt sehr gut zu Muscheln und Schalentieren. Wird auch in Form von Flocken oder Chips angeboten.

#### **Nori**

Diese Alge, die wichtigste Zutat für Sushi, mit ihrem leicht rauchigen Geschmack wird auch als Tatar, Pesto, als Würze oder Chips verzehrt.





Spirulina

## BLAUALGEN

### Spirulina

Diese smaragdblauen Mikroalgen haben unglaubliche Eigenschaften, um das Immunsystem zu stärken und Mangelerscheinungen auszugleichen. Sie enthalten dreimal so viel Eiweiß wie Fleisch. Sie sind heute sowohl in der Küche wie auch als Nahrungsergänzung oder als kosmetischer Inhaltsstoff bekannt. Die Bretagne weist eine wachsende Zahl spezialisierter Erzeuger auf: **Spiru'Breizh** am Golf von Morbihan, **Dana Spirulina** an der Küste von Redon, **Cyane** in Plougastel-Daoulas und **Spiruline de Bretagne** in Douarnenez.

---

## GRÜNALGEN

### Meersalat

Mit seinem sauerampferähnlichen Geschmack wird er gerne roh im Salat, in Smoothies, als Chips oder in Papier gegart verzehrt.



# DIE ALGEN DER BRETAGNE SIND DIE BASIS FÜR IHR WOHLBEFINDEN

## VIELE WOHLTATEN

Die zahlreichen in Algen enthaltenen Wirkstoffe haben die bretonische Kosmetik inspiriert. Anti-Aging-, Detox- und belebende Wirkungen sind die Argumente, die den Erfolg zahlreicher Meerespflege-Marken „Made in Breizh“ ausmachen, zum Beispiel **Thalado, Phytomer, Cosmétiques Thermes Marins de Saint Malo, Thalgo, Talhion, Labiomer, Seamer** oder auch **Algologie**.

Bei der Algenpflege gibt es in der Bretagne ein Thalasso-Musthave und zwar in drei Versionen:

- **Der Wickel**  
Der Star, wenn es um ein behagliches Ambiente und die Pflege der Haut gegen Unreinheiten und kleine Irritationen geht.
- **Das Bad**  
Zur Regeneration des Organismus gibt man dem Wasser Algen mit straffender oder entwässernder und stets auch mineralisierender Wirkung zu.
- **Der Breiumschlag**  
Er wirkt schmerzlindernd und entkrampfend, aber Achtung, diese Version wird nicht überall angeboten.

### Shopping-Tipps

Einige bretonische Marken auf Algenbasis: **Thalado, Phytomer, Cosmétiques Thermes Marins de Saint Malo, Thalgo, Talhion, Labiomer, Seamer** und **Algologie**.





# ANDERSARTIGE NUTZUNG VON ALGEN

## UNBEGRENZTE MÖGLICHKEITEN AUF BASIS VON ALGEN

Die fantastischen Eigenschaften von Algen bietet Tag für Tag neue Ideen für die kreativen Köpfe der Bretagne. Wiederverwendbare Trinkbecher von **BeAlgue**, ökologische Farben von **Algo**, ethische Bekleidung von **Mayway** oder Strandspielzeug von **Coq en Pâte** werden aus bretonischen Algen hergestellt.

## MAN FINDET SIE AUCH IN HEILTRÄNKEN

Algen finden sich nicht nur in zahlreichen Nahrungsmitteln wie Nudeln, Keksen oder auch Wurstwaren, sie veredeln auch Getränke. Die Algentees von **Tonnerre de Brest** und Kräuterteezubereitungen von **Thalgo** und **Thalion** sind in mehreren überraschenden Geschmacksrichtungen erhältlich. Bierfreunde kommen mit **La Ouessane** (Wakame-Bier), **La Guernouillette** (Lappentang und Kombu) und dem bernsteinfarbenen Bio-Bier **Tonnerre de Brest** auf ihre Kosten.



Jakobsmuschel, Kokosnuss, Wakame Alge, Limette

# UNSERE ADRESS-TIPPS

## WO KANN MAN SIE VERKOSTEN?

- Das 3-Sterne-Hotel **Castel'Ach** liegt direkt am Wasser. Im Restaurant stellt die kreative Küche von Küchenchef David Royer Fisch, Schalentiere und Algen in den Mittelpunkt. Zu genießen auf der beheizten Terrasse, untermalt vom belebenden Rauschen der Wellen.  
[www.castelach.fr/](http://www.castelach.fr/)  
(33) 02 98 37 16 16  
[soisic@castelach.fr](mailto:soisic@castelach.fr)
- Im Restaurant **Royal Barrière** in La Baule können Sie die „Algenküche“ von Küchenchef Mikaël Amisse entdecken.  
[www.maisons-de-bricourt.com/fr/page/chateau-richeux](http://www.maisons-de-bricourt.com/fr/page/chateau-richeux)  
(33) 02 99 89 64 76  
[info@maisons-de-bricourt.com](mailto:info@maisons-de-bricourt.com)
- Julien Lemarié ist von der japanischen Küche inspiriert und bereitet frische Algen in seinem Restaurant **Ima** in Rennes zu.  
<https://ima.restaurant>  
(33) 02 23 47 82 74
- Im Restaurant **Royal Barrière** in La Baule können Sie die „Algenküche“ von Küchenchef Mikaël Amisse entdecken.  
[www.hotelsbarriere.com/fr/la-baule/le-royal.html](http://www.hotelsbarriere.com/fr/la-baule/le-royal.html)  
(33) 02 40 11 48 48

## ALLES ÜBER ALGEN

Werden Sie unschlagbar beim Thema Algen mit einem Besuch folgender Museen, in denen sich alles um dieses Thema dreht

- **La Maison de l'algue** in Lanildut  
(33) 02 98 48 12 88 (*Office de tourisme*)  
[laura.picart@ccpi.bzh](mailto:laura.picart@ccpi.bzh)
- Das **Eclosarium Daniel Jouvance** auf der Insel Houat.  
[www.jouvance.fr/fr/eclosarium.htm](http://www.jouvance.fr/fr/eclosarium.htm)  
(33) 02 97 52 38 38
- Das **Ecomusée des goémoniers et de l'algue** in Plouguerneau  
[www.ecomusee-plouguerneau.fr](http://www.ecomusee-plouguerneau.fr)  
(33) 02 98 37 13 35 / 06 79 74 06 61





Tourisme  
**BRETAGNE** <sup>BE</sup>

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME DE BRETAGNE

1 RUE RAOUL PONCHON

35069 RENNES CEDEX, FRANCE

TÉL. +33 (0)2 99 28 44 30

WWW.TOURISMEBRETAGNE.COM

Titelseite: Nicolas Job ; s2 : Simon Bourcier ; s4 : Isabelle Guegan-Globe explore ; s6 : Aqua B ; s10 : CEVA ; s12 : Dana Spirulina ; s14 : Rido-Fotolia ;  
s16 : Maud Vatinel ; s18 : Isabelle Guegan ; s19 : Nicolas Job ; s20 : Fotos von den Unternehmen zur Verfügung gestellt ; s22 : Maud Vatinel ; s23 : Nicolas Job ; Rückseite: Nicolas Job