

Chlorella-Algen – vielseitiges Lebensmittel



In Photobioreaktoren kultiviert.

Mikroalgen der Gattung Chlorella können von Bakterien synthetisiertes, bioverfügbares Vitamin B12 aufnehmen und akkumulieren: antioxidativ, entzündungshemmend, antikarzinogen.

Chlorella sp. – proteinreiche Grünalgen

Die einzellige Mikroalge Chlorella vulgaris enthält einen Proteinanteil von 40 – 50% (einschließlich aller essentiellen Aminosäure und ist reich an antioxidativ wirksamen Carotinoiden (Lutein, β -Carotin), ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen (C, K B), Mineralstoffen und Spurenelementen. Eine Besonderheit ist der teilweise hohe Gehalt an Vitamin B12. Das Coenzym mit der komplexen Struktur wird nicht von der Alge selbst, sondern von assoziierten Bakterien synthetisiert.

Natürliche Vitamin B12 Formen

Cobalamine (Vitamin B12) kommen fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Vitamin B12 wird für die Blutbildung, das Nervensystem und den Energiestoffwechsel benötigt. Durch eine an der Hochschule Anhalt etablierte massenspektrometrische Analysenmethode konnte gezeigt werden, dass Chlorella vulgaris überwiegend bioverfügbare Cobalamine enthält, dagegen kaum die nicht bioaktiven Pseudocobalamine. Die Cobalamin-Gehalte in Chlorella-Produkten variieren jedoch stark, auch in Abhängigkeit der Kultivierungsbedingungen. Bei einem durchschnittlichen Cobalamin-Gehalt von 1 $\mu\text{g/g}$ Chlorella könnte mit dem Verzehr von 3 g Chlorella-Biomasse der Vitamin B12-Tagesbedarf eines Erwachsenen (3 $\mu\text{g/d}$) gedeckt werden. Die Alge Chlorella vulgaris ist eine vielversprechende pflanzliche Vitamin B12-Quelle.

Fazit:

Chlorella-Algen können einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten und sind vielfältig einsetzbar, z.B. in Smoothies, Dips, Algenkeksen, Filinchen, Brot und Nudeln.

