



## Chlorella

### Was ist Chlorella?

Chlorella gehört zu den Süßwasseralgen und zählt zu den ältesten Organismen unseres Planeten. Durch das Chlorophyll, das in der Alge in großen Mengen enthalten ist, hat sie eine intensive grüne Farbe. Der Name Chlorella kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt: »kleines, junges Grün«.

Die Kultivierung erfolgt heute unter ständiger Kontrolle und weit entfernt von Städten und Dörfern. Die Zellwände von Chlorella sind sehr robust, deshalb müssen sie in einem Verarbeitungsprozess aufgebrochen werden, um die Nährstoffe bioverfügbar zu machen.

### Was steckt in Chlorella?

100 g Chlorella enthalten 58 % reines Eiweiß. Die Alge liefert allein acht essentielle Aminosäuren. Zudem ist Chlorella eine Vitamin B12 und Eisenquelle und daher für die vegetarische und vegane Ernährung eine deutliche Bereicherung. Daneben enthält Chlorella Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium, aber auch wichtige Vitamine wie Vitamin D, E und verschiedene B- Vitamine.

### Wie schmeckt Chlorella?

Chlorella hat kein intensives Aroma, der Geschmack lässt sich je nach Empfinden süßlich bis muffig, wie Gras oder Heu beschreiben. Für diejenigen, die diesen Geschmack nicht mögen ist er aber einfach zu überdecken.

### Welche Wirkung hat Chlorella?

Das enthaltene Chlorophyll der Alge stärkt im menschlichen Körper das Kreislaufsystem, reguliert den Säure-Basen-Haushalt und trägt ebenfalls zur Blutreinigung, zum Stoffwechsel und zur verbesserten Zellatmung bei. In den Zellwänden der Mikroalgen findet sich ein Polymer, das Sporopollenin. Im Darm bindet Sporopollenin Schwermetalle, Lösungsmittel, Insektizide, Pestizide und andere Giftstoffe, die dann anschließend mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Darum wird Chlorella in der Alternativmedizin häufig als Mittel zur Schwermetallausleitung angewendet, vor allem während und nach Amalgam-Entfernungen.

Chlorella wirkt aber nicht nur innerhalb des Körpers, sondern hilft auch bei äußeren Verletzungen entzündungshemmend und trägt außerdem zu einem positiven Hautbild bei.

### Wie kann man Chlorella in der Küche verwenden?

Chlorella kommt meist in Pulver oder Tablettenform und kann demnach gut in Smoothies oder Shakes verarbeitet werden. In Kombination mit Gemüse oder Säften mit viel Vitamin C verbessert sich die Eisenaufnahme im Körper.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

