Nori

porphyra yezoensis, porphyra tenera

Purpurtang, Seegras

Kategorie

Meeresfrüchte, Meeresgemüse

Beschreibung



Nori

Nori bezeichnet essbare Meeresalgen, die als getrocknete, später geröstete, gewürzte, quadratische, papierartige Blätter verkauft werden. Dazu werden meist blattartige Rotalgen der Gattungen Porphyra und Pyropia verwendet, insbesondere Pyropia yezoensis und Pyropia tenera. Sie dienen unter anderem dazu, Sushi-Rollen herzustellen. Bestimmte grüne Sorten aus anderen Algenarten werden als Aonori bezeichnet.
Die Algen werden meist im Herbst geerntet und zur Herstellung von Nori zunächst in Süßwasser gespült und zerkleinert. Anschließend werden sie zwischen Matten gepresst und meist in Trockenkammern getrocknet. Bei sehr hochwertigen Nori-Produkten erfolgt die Trocknung auch in der Sonne.
Es gibt verschiedene Produkte aus Nori, die Sie in Japan- und anderen Asialäden erhalten

- Yaki-Nori sind geröstete Nori-Blätter, die sich für Sushi eignen.

- Kizami-Nori sind geröstete Nori in Streifen, mit denen Sie Nudeln und Salaten garnieren können.

- Ajitsuke-Nori sind geröstete und mit Sojasauce gewürzte Nori, die Sie auch zum Sushi oder als Knabberei verwenden können.

- Ao-Nori sind Nori in Pulverform, die sich als Gewürz oder Garnitur verwenden lassen.

Nährwerte von Nori pro Blatt / 5 g

Kalorien	8
Eiweiß	1 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	1 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft

Die als Nori verwendeten Algen stammen heutzutage aus Kulturen, hauptsächlich in Japan, aber auch in Korea und China. In Japan ist die Algenzucht zu Nahrungszwecken ein bedeutender Wirtschaftszweig.
Nori ist die in der japanischen Küche wichtigste Algensorte. Das koreanische Äquivalent gim, das für Gimbap verwendet wird, ist mit dem japanischen Nori so gut wie identisch, aber in Europa meist um einiges günstiger im Handel. Die in der chinesischen Küche verwendete Sorte heißt auf Chinesisch Zicai, gewöhnlich als Küchenzutat ungewürzt oder geröstet, nicht zu verwechseln mit dem meist aus Japan importierten Kombu.

Aroma

Nori schmecken leicht süßlich, mild mit einer knusprigen Konsistenz und lassen sich als Hülle für

© 2026 coquina.de

Sushi, als Würzmittel für Nudeln, Reis und Salate oder auch zum Einwickeln von Reisbällchen verwenden. Der charakteristische Geschmack von Nori ergibt sich durch hohe Gehalte dreier Aminosäuren: Alanin, Glutaminsäure und Glycin.

Verwendung

Nori wird überwiegend als Genussmittel verwendet, unter anderem für viele Sushi-Varianten. Es bildet die äußere Schicht von Sushirollen (Maki-Zushi) und Schiffchen-Sushi (Gunkan-Zushi). Als Temaki werden Nori-Blätter zu kegelförmigen Tüten gerollt und mit Reis, Gemüse und Fisch gefüllt. Für Nigirizushi, handgeformtes, belegtes Sushi, wird teilweise ein Nori-Streifen verwendet, um den Belag auf dem Sushi »festzubinden«, und beim Onigiri ein Nori-Blatt darumgelegt, um das Reisbällchen besser greifen zu können. Reiscracker (Senbei) mit darumgefalteten kleinen Nori-Blättern werden als Snacks gegessen. Mit Sojasauce und süßem Reiswein zu einer dickflüssigen Masse (Nori-Tsukudani) gekocht, dient Nori als würzende, appetitanregende Zutat zu gekochtem Reis; für diese Art der Zubereitung werden meist Monostroma- (als Aonori bekannt), nicht Porphyra- oder Pyropia-Arten verwendet. In feine Streifen geschnitten oder zerkrümelt ist Nori auch Bestandteil verschiedener japanischer Gewürzmischungen, die Fischspeisen, Suppen, Salaten und Omeletten einen charakteristischen kräftig-würzigen Geschmack verleihen. Leicht geröstet oder gebacken und anschließend kleingeschnitten findet es auch in Furikake Verwendung. Weitere typische Bestandteile solcher Mischungen sind unter anderem gerösteter Sesam und Meersalz oder Nori wird pur über gekochten Reis oder Nudeln gestreut. Die gleiche Alge ist zerkleinert als Mutachi bekannt.

Einkauf / Aufbewahrung

Im Handel finden Sie hauchdünne und getrocknete oder geröstete Nori. Farblich können die Speisealgen von dunkelgrün über rot bis schwarz variieren. Bei uns finden Sie Nori das ganze Jahr über in getrockneter Form.

Nori müssen luftdicht verpackt sein, damit ihre Farbe, ihr Aroma und ihr knackiger Biss erhalten bleiben. In dieser Form können Sie Nori dunkel und trocken einige Tage aufbewahren.

Gesundheit

Mit einem Proteingehalt von 30 bis 50 Prozent (davon etwa 75 Prozent verdaulich) gehört Nori zu den nahrhaftesten Algenarten. Der Zuckergehalt ist mit 0,1 Prozent sehr gering, der Gehalt an Vitamin A, Vitamin C, Niacin und Folsäure dagegen hoch, wobei der Vitamin-C-Gehalt im getrockneten Produkt schnell abnehmen kann. Der Natriumgehalt ist vergleichsweise niedrig, weil das meiste Salz während des Herstellungsprozesses der Nori-Blätter ausgewaschen wird.

Aufgrund ihres teilweise sehr hohen Iodgehalts (Jod) sollten die Algen nur maßvoll verzehrt und bei Schilddrüsenüberfunktion gemieden werden.

Geschichte

Die früheste Schriftquelle zur Nutzung von Nori aus Porphyra- und Pyropia-Arten in Japan ist der Taiho-Kodex aus dem Jahr 701 n. Chr., der 30 Arten von Meeresprodukten auflistet, die als jährliche Steuer an den Kaiser zu entrichten waren. Nori wurde darunter in die höchste Steuerklasse eingeordnet. Während der Heian-Zeit war Nori dem Adel vorbehalten und konnte nicht auf öffentlichen Märkten erworben werden. In der Edo-Zeit wurde Nori zu einem wesentlichen Bestandteil für Makizushi. In Shinagawa wurde aus Porphyra-Arten hoshi-nori (getrocknete Blätter aus Nori) hergestellt, das heute in ganz Japan bekannt ist und noch immer in der gleichen Art produziert wird. Im Jahr 1717 begann die Kultivierung von Porphyra-Arten, weil die natürlichen Vorkommen durch die Wasserverschmutzung aufgrund der zunehmenden Einwohnerzahl Edos zurückgingen.

© 2026 coquina.de