

Las delicias de los vegetales marinos

Desde la antigüedad y en todo el mundo, los pueblos costeros incorporaban vegetales marinos a sus comidas diarias. en China, en el siglo VI a.C. Sze Tsu escribía “ las algas son una delicadez apropiada para el más honorable de los invitados” Hace más de 2000 años, los coreanos enviaban verduras marinas a la corte imperial de China, donde eran apreciadas por su valor medicinal. En todas las islas del Pacífico, la utilidad de las algas tiene una larga historia: los antiguos reyes de Hawai cultivaban o recogían alrededor de 70 variedades de limu en su línea costera, desde hace mucho tiempo, los maoríes (etnia de la Polinesia) de Nueva Zelanda utilizan el Karengo (un tipo de nori) en sopas y ensaldas.

Los celtas y los vikingos mascaban alga dulce en sus viajes. Pero sin duda, quienes más han desarrollado el potencial culinario de las algas son los japoneses, aprovechando su larga y accidentada línea costera.

Riqueza en nutrición

Un estudio reciente realizado en Japón demostró que la gente vive más tiempo y permanece más saludable en las áreas donde las algas se consumen en abundancia.

El origen de la vida está en el mar. Millones de años de erosión lo han enriquecido con gran abundancia de todos los minerales necesarios para la vida. Las verduras marinas contienen entre diez y veinte veces más minerales que las terrestres, aunque ambas aportan en grandes cantidades todos los minerales que necesitamos: calcio, hierro, potasio, yodo y magnesio y, en menor cantidad, los llamados oligoelementos

Las verduras marinas no absorben tanta contaminación como los peces. Donde el nivel de contaminación es alto, simplemente no pueden crecer. De hecho, una de las propiedades de las algas es propiciar la expulsión de metales contaminados, radioactivos y tóxicos.

Las algas son un valioso alimento para todos los vegetarianos y un gran beneficio para los países industrializados, donde la sobrealimentación es una amenaza para el equilibrio nutricional.

Gracias a su alto contenido en minerales, producen en la sangre un efecto alcalinizante y pueden depurar nuestro sistema al eliminar los efectos ácidos producidos por la dieta moderna.

las algas pueden ayudar también a disolver las grasas y depósitos de mucus que aparecen en el cuerpo por el excesivo consumo de carne y productos lácteos.



Abundancia de variedades

En las algas, aunque la hoja, el tallo y la raíz varían en tamaño, la composición de sus tejidos es la misma.

La raíz no absorbe alimento, sino que actúa solamente como ancla de la planta. El alimento lo toma directamente del agua a través de la totalidad de su superficie y lo convierte en compuestos orgánicos.

Actualmente podemos encontrar gran variedad de algas. Dichas variedades se distinguen en textura, color y sabor.

Por ejemplo:

el **alga dulce** picante y rojo-púrpura

la **wakame**, de agradable frescor

la **nori**, de textura crujiente

kombu, sutil dulzor marino

el **agar-agar**, de textura gelatinosa

el **musgo de Irlanda**, de ligero toque mineral

La **hiziki**, de fuerte sabor

La **Arame**, de gran ligereza

La podemos integrar en los platos diarios como sopas, caldos, estofados, cocidos, paellas, ensaladas y platos de cereales o leguminosas o postres.

El agua del remojo, recomiendo usa siempre fría en mínima cantidad, que solo cubra el volumen del alga a excepción del alga cochayuyo, que es mejor con agua caliente.

Todas las personas necesitan tomar algas, especialmente en edades avanzadas, cuando los huesos se debilitan y necesitamos un aporte suplementario de minerales.

Sugerencias de platos con algas

WAKAME:

En ensaladas, platos con verduras, sopas, potajes, para cocinar leguminosas, estofados, salteados, en condimentos de mesa...

DULSE:

En ensaladas, platos con verduras, sopas, potajes, platos con cereales, pasta, leguminosas, fritas, en condimentos de mesa

Arame:

En salteados con verduras, pasta, cereales, en ensaladas, en canelones, rollitos de primavera, con proteínas vegetales...

Espagueti de mar:

En sopas, con cereales, pasta, con verduras, ensaladas, con proteínas vegetales...

Cochayuyo:

En sopas, potajes, con legumbres, ensaladas, con proteínas vegetales...

HIZIKI:

En salteados con verduras, pasta, cereales, ensaladas, rellenos para crepes, platos con proteínas vegetales...

KOMBU:

En potajes, caldos, consomés, estofados, cocciones largas, para cocinar leguminosas u otras proteínas vegetales, fritas, para cocinar con cereales, con encurtidos caseros, para condimentos de mesa...

AGAR AGAR:

En ensaladas veraniegas, gelatinas dulces o saladas, para mermeladas, flanes, mousse, jaleas... Maravillosa gelatina natural de sabor muy suave, nutritiva y rica en minerales. Se prepara a partir de la especie gelidium de las algas rojas

NORI:

Sushis (rollitos de arroz), bolas de arroz, postres de músico, en condimentos de mesa, como guarnición en sopas, cremas, purés, pasta o cualquier otro plato, fritas, para snacks

PROPIEDADES:

El alga nori tiene un alto contenido en proteínas y vitaminas C y B1 y es especialmente rica en vitamina A.

Contribuye a disminuir el colesterol, ya que ayuda a la disolución y eliminación de depósitos grasos.

También es una ayuda en la digestión

