Perché utilizzare le Alghe?

Sono ricche di sostanze nutrienti e un'importante fonte di sali minerali: calcio, ferro, iodio, potassio, magnesio, sodio, fosforo, zinco, rame. Contengono molte più proteine delle verdure di terra, pochissimi grassi; vitamine del gruppo B, tra cui anche la vitamina b12, vitamine A e K. La presenza di sostanze mucillaginose le rende utili per il buon funzionamento dell'intestino. Regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi.

ALGA NORI:
Porphira umbilicalis può essere considerata l'alga marina RICOSTITUENTE per eccellenza. E un alimento particolarmente indicato ai BAMBINI. E' l'alga più utile per chi ha problemi di COLESTEROLO.

KOMBU
Laminaria digitatata è in particolar modo indicata per STIMOLARE IL METABOLISMO, RIEQUILIBRARRE LA PRESSIONE ARTERIOSA e DISINTOSSICARE L'ORGANISMO.

DULSE
Palmaria palmata può essere considerata un'alga "DIGESTIVA" se assunta dopo i pasti. La particolare combinazione di vitamine,sali minerali e aminoacidi la rende uno strumento ideale CONTRO LO STRESS.

WAKAME
Undaria pinnatifida oltre ad essere considerata l'alga più utile per migliorare lo stato di PELLE, UNGHIE E CAPELLI, è anche un ottimo rimedio per chi soffre di GASTRITE O ULCERA.

Cottura e preparazione:

ARAME – sono le alghe dal sapore più delicato e richiedono una cottura molto breve (metterle a bagno 10 minuti e cuocerle per altri 10 minuti con acqua e shoyu) per essere usate come contorno, in insalate ecc.

DULSE – usare in cottura con zuppe, oppure crude, dopo averle lasciate in ammollo pochi minuti, in aggiunta ad insalate.

HIJIKI – mettere a bagno mezz'ora e cuocere 20 minuti con acqua e shoyu da sole o con verdure tagliate sottili. Una volta cotte sono una deliziosa aggiunta ad insalate.

KANTEN – Alghe per budini o gelatine, si trovano sia sottoforma di barre che di fiocchi o fili. Si sciolgono in pochi minuti di cottura e raffreddandosi gelificano.

KOMBU – cucinate insieme ai legumi ne riducono il tempo di cottura e li rendono più digeribili. Sono anche deliziose per preparare brodi vegetali.

NORI – Passare velocemente sulla fiamma, in modo che si tostino leggermente, poi tagliare a strisce o sbriciolare: usare come condimento su tutti i piatti di cereali o verdure. Oppure usare per preparare involtini di cereali o verdure (sushi).

WAKAME – Cuocerle insieme a verdure per preparare zuppe, dopo averle lasciate in ammollo 10 minuti. Sono anche eccellenti crude, tagliate a pezzetti ed aggiunte ad insalate.