

## Alghe

Fonte di riferimento e approfondimento : [vhfoods.org](http://vhfoods.org)

### Benefici per la salute

Perché qualcuno dovrebbe voler mangiare le alghe? Perché offrono una delle più ampie gamme di minerali di qualsiasi altro alimento, contengono praticamente tutti i minerali che si trovano nel mare e non a caso, molti degli stessi minerali si trovano anche nel sangue umano. Inoltre offrono una varietà di fitonutrienti unici, inclusi i loro polisaccaridi solfati (chiamati anche fucoidani). A differenza di alcune altre categorie di ortaggi, le alghe non sembrano dipendere da carotenoidi e flavonoidi per i loro benefici antiossidanti, perché oltre a questi due importanti categorie di antiossidanti, le alghe ne contengono di altri tipi, tra cui gli alcaloidi vegetali antiossidanti che sono un'ottima fonte di iodio, vitamina C, manganese, e vitamina B2. Sono anche una buona fonte di vitamina A (sotto forma di carotenoidi) e rame, nonché una buona fonte di proteine, acido pantotenico, potassio, ferro, zinco, vitamina B6, niacina, fosforo e vitamina B1.

### Profilo nutrizionale

Insieme a loro benefici anti-infiammatori, antivirali, e cardiovascolari, le alghe sono un'ottima fonte di iodio, vitamina C, manganese e vitamina B2. Sono anche una buona fonte di vitamina A (sotto forma di carotenoidi) e rame, nonché una buona fonte di proteine, acido pantotenico, potassio, ferro, zinco, vitamina B6, niacina, fosforo e vitamina B1.

### Come scegliere

Scegliere ed acquistare esclusivamente le alghe che vengono vendute in confezioni ermeticamente chiuse. Evitare quelle confezioni che rivelano eccessiva umidità. Alcuni tipi di alghe sono vendute in forme diverse. Ad esempio, la Nori può essere trovata in fogli, in scaglie o in polvere. Scegli la forma di alghe che meglio soddisfa le vostre esigenze culinarie. Conservare le alghe di mare in contenitori ermeticamente sigillate a temperatura ambiente dove possono conservarsi per diversi mesi. **Se non intendete acquistare le alghe perché vi viene difficile utilizzarle nelle ricette, potete acquistare il sale addizionato di alghe da usare come un normale sale da cucina. Il mio ne contiene cinque diversi tipi.**

### Utilizzo

#### Suggerimenti per la preparazione e la cottura

- **Hijiki:** Hijiki non ha bisogno di cottura. Basta sciacquare e ammorbidire in acqua tiepida fino finché tenera. Sciacquare di nuovo e aggiungere alla vostra insalata o saltare in padella al termine della cottura della ricetta. Hijiki è una splendida aggiunta alle insalate. Spolverare sopra il cavolo cinese, salsa di soia, zenzero, succo di limone e olio d'oliva. .
- **Kombu:** Aggiungere la kombu tritata e cuocere a fuoco lento per almeno 10 minuti prima di aggiungere eventuali altre verdure di mare per la minestra, l'alga kombu richiede più tempo per cucinare. Cuocere per almeno 20 minuti.
- **Wakame:** l'alga Wakame si ammorbidisce rapidamente e richiede poco tempo di

cottura. Tritare e aggiungere alla vostra minestra, e cuocere per soli 5-10 minuti.

- **Nori:** la Nori di solito può essere acquistata già tostata.

La Dulse, la kombu e la wakame possono essere aggiunte ed essere molto nutrienti per le zuppe. Provate ad aggiungerle in un semplice brodo di miso per una minestra sana e veloce,

Molti tipi di alghe richiedono un ammollo per 5-10 minuti prima di aggiungerle al vostro piatto. La cosa migliore è seguire le indicazioni sulla confezione.

L'acqua di ammollo può essere utilizzata per zuppe o per saltare le verdure.e nella preparazione di brodi e minestre (completa e arricchisce il sapore del brodo vegetale)

Altri tipi di alghe come la Nori in fiocchi possono essere utilizzati senza ammollo.

L'alga Kombu viene spesso usata nell'alimentazione naturale per la sua funzione "tecnica" nella cottura dei legumi (li rende più digeribili).

Hijiki è una splendida aggiunta alle insalate. Spolverare sopra il cavolo cinese, salsa di soia, zenzero, succo di limone e olio d'oliva. Dulse, kombu e wakame sono aggiunte molto nutriente per la zuppa. Provate ad aggiungerle in un semplice brodo di miso per una minestra sana e molto veloce.

Tenere un contenitore con i fiocchi di fuco sul tavolo miscelato con polvere di aglio e pepe bianco per aggiungere un supplemento nutrizionale come condimento per il cibo.

Hijiki è una splendida aggiunta alle insalate. Spolverare sopra il cavolo cinese, salsa di soia, zenzero, succo di limone e olio d'oliva.

[Alghe: le diverse tipologie, le proprietà e come utilizzarle](#)