

El Mar,

*El medio marino ha sido la **matriz esencial de la Vida.***

Es apasionante

*La **Vida salvaje** que guarda el **Mar.***

Recibamos los efectos benéficos del mar, del suero marino,

Y de las algas, que son lo mejor del Mar y la Naturaleza.

ALGAS: LAS VERDURAS DEL MAR

Así es como debemos pensar en ellas al incorporarlas a nuestra alimentación: como vegetales provenientes del mar.

Ante el giro alimenticio que se está dando hoy hacia una alimentación más sana y con abundancia en alimentos de origen vegetal, las algas **van conquistando nuestra cocina por su sabor, su riqueza en nutrientes y propiedades saludables.**

Es curioso que la cultura mediterránea con tanto Mar no se haya alimentado de ellas ni conozca las infinitas posibilidades culinarias, nutritivas y, lo más importante, salutíferas.

Son aún casi desconocidas, pero se recomienda probarlas, por su sabor y porque son unos complementos nutritivos excelentes debido a su gran concentración de nutrientes.

Tienen otros empleos además del alimenticio, como en la industria, la agricultura, la cirugía, la balneoterapia y la cosmética.

Las algas son **Tesoros en estado salvaje** en estos tiempos modernos e industrializados, donde quedan ya pocos alimentos salvajes y silvestres que podamos disfrutar.

EL MUNDO DE LOS PUEBLOS ALGÓFAGOS

Utilizadas desde tiempos inmemoriales, tradicionalmente pertenecen a la gastronomía de culturas longevas, como aztecas, bretones y romanos.

Pitágoras menciona varias especies.

Los pueblos costeros toman algas en su alimentación, desde Gales a Hawai, pasando por Japón, Corea o Nueva Zelanda. Estos pueblos han creado platos tradicionales basados en algas.

En Japón y Corea son tomadas diariamente por las buscadoras de perlas.

Investigaciones actuales demuestran que la gente vive más tiempo y permanece más saludable en regiones donde el consumo de algas es regular.

Por nuestras costumbres culinarias y por la cultura heredada quizá nos resulta extraño incorporarlas a la alimentación.

¡Os recomiendo probarlas, enseguida se hacen familiares!

¡Descubre las deliciosas sorpresas del mar!



Su sabor resulta sorprendente, todo **el intenso y delicado sabor del Mar** se apodera de nosotros y nos inunda de placer.

Si las integramos en la alimentación, tienen un efecto potente al actuar desde el interior del organismo.

NUTRIENTES

Son una **fuentes**, reserva, **magnífica de nutrientes** y sustancias biológicamente activas.

Enriquecen el aporte de nutrientes de otros alimentos.

Proteínas

Algunas especies contienen un 25% del peso en seco de proteínas, que resultan muy valiosas al ir acompañadas de sales minerales y enzimas que facilitan su asimilación.

Contienen todos los aminoácidos esenciales.

Sus aminoácidos complementan a los de otros alimentos.

Minerales y oligoelementos

Extraordinariamente provistas de minerales y oligoelementos, micronutrientes esenciales en multitud de procesos fisiológicos.

Al estar en una entidad viva como es el alga, el organismo los asimila mejor que en estado mineral.

Fuente natural de calcio, por lo que son una gran alternativa a los lácteos.

Contienen 14 veces más calcio que la leche de vaca.

Aporte importantísimo de yodo, hierro, magnesio, fósforo, cinc, silicio, cromo, cobre, manganeso, selenio y potasio.

Contienen de 10 a 20 veces más minerales que las verduras terrestres.

Vitaminas

Son uno de los alimentos más ricos en vitaminas del grupo B, B1, B2, B6, vitamina E, betacaroteno o provitamina A, vitamina C y vitamina K.

*Son ricas en **fibra**.

Beneficiosas por sus compuestos **mucilaginosos**, que regulan el tránsito intestinal y la glucemia y el colesterol, ya que impiden la absorción de nutrientes, como grasas y azúcares a nivel intestinal.

*Ricas en **clorofila**.

*Contienen, además, **enzimas** que facilitan la digestión y asimilación de sus nutrientes y los nutrientes de otros alimentos con las que las combinamos, como los cereales o las legumbres.

*Su contenido en grasas es bajo.

*Sus azúcares son escasos pero adecuados, indicadas para los diabéticos, al no alterar el equilibrio de la glucosa.

PROPIEDADES

Su naturaleza es benéfica.

Aumentad la vitalidad, acción preventiva y curativa, normalizan funciones corporales y alivian síntomas.

Son remineralizantes y reconstituyentes

Indicadas en situaciones de esfuerzo físico o psíquico, debilidad, embarazo, niños en crecimiento y edades avanzadas.

Refuerzan nuestras estructuras óseas: fortalecen huesos y dientes.

Por su gran contenido en minerales, ejercen un efecto alcalinizante en el organismo, ayudan a depurarlo y contrarrestar los efectos acidificantes de la alimentación moderna que descalcifica al organismo.

Propiedades depurativas y desintoxicantes

Sus ácidos orgánicos, como el algínico o los fucanos, ayudan a eliminar del organismo las toxinas del metabolismo, los tóxicos metales pesados y las sustancias radioactivas.

Es importante su consumo debido a la actual exposición a tóxicos medioambientales.

El ácido algínico es un agente de ligazón insoluble que mantiene compacta a la planta, les permite mantenerse unidas en un medio líquido como el agua del mar, pero que, además, es lo suficientemente flexible para resistir el constante oleaje de su hábitat natural, no es digerible y actúa como un depurador natural de toxinas de la pared intestinal, amalgamando y eliminándolas de forma natural.

Eliminan depósitos de mucus del organismo que aparecen por un exceso de proteína animal: carne y lácteos.

Protegen al organismo de la exposición a la **radiación**, como tras el estallido de la bomba atómica de Hiroshima, que fueron utilizadas como tratamiento a nivel hospitalario y en accidentes nucleares.

Protegen de la toxicidad por **metales tóxicos**

Protegen al organismo evitando que este absorba metales tóxicos, como el bario, el cadmio, el plutonio y el cesio.

Propiedades cardiosaludables

Protegen el corazón y los vasos sanguíneos, regulando la tensión arterial.

Reducen el colesterol, siendo preventivas de la arteriosclerosis y la hipertensión arterial.

*Su utilización, favorece la reducción el consumo de sal.

Propiedades digestivas

Aumentan la digestibilidad de los alimentos, reduciendo el tiempo de cocción.

Facilitan y aumentan la absorción de nutrientes de otros alimentos, como de las legumbres.

Su fibra y mucílagos favorecen el tránsito intestinal y son saciantes del apetito.

*Ayudan a **regular el peso corporal**.

Adecuadas en sobrepeso y para quienes están por debajo de su peso, ya que el yodo orgánico que contienen estimula y regula la función de la glándula tiroides, equilibrando el metabolismo, aumentando la actividad del mismo y favoreciendo la combustión del exceso de grasas y adelgazamiento.

Ayudan a disolver el exceso de grasas.

Además, aportan fenilalanina, aminoácido que actúa en el control del apetito, como en la espirulina.

Son importantes en la prevención de sobrepeso y obesidad, especialmente fucus y kelp.

Mantienen la salud de piel y cabello.

Se utilizan en la cosmética, ayudan a reforzar, revitalizar, suavizar, calmar y reparar tejidos cutáneos, especialmente chlorella unicelular de alta mar y aonori alga verde y azul.

Activan el sistema inmunitario.

Previenen de infecciones.

*Prevención de procesos de degeneración celular: acción **anticancerígena**.

Acción preventiva y curativa frente a procesos tumorales y como coadyudante de otras terapias, como la quimio y radioterapia.

Fortalecedoras del sistema nervioso.

Mejoran cuadros de ansiedad y depresión.



Propiedades hepatoprotectoras

Favorecen la salud del hígado, ese gran amigo de la salud encargado de la depuración del organismo.

A nivel global, mantienen nuestra salud, protegen de enfermedades y del **envejecimiento**.

¿CÓMO DISFRUTARLAS?

Se cocinan como las verduras: rehogadas, hervidas, al horno...

Combinan con todo tipo de platos: junto a cereales, como el arroz o el cuscús, con otras verduras, en potajes de legumbres, en guisos, pistos, sopas, como guarnición, como rellenos de empanadas, rollitos, quiches, en gratinados, pizzas, pan, tortillas, salsas, croquetas, hamburguesas, *pickles*, aperitivos, bocadillos, bebidas, postres...

En crudo, en ensaladas y gazpachos, se toman la wakame, dulce, espagueti de mar y nori.

Para aprovechar todo su aporte nutritivo es recomendable comerlas crudas, tras ponerlas en remojo si están desecadas.

Aumentan de tamaño al remojarlas, dato que debemos tener en cuenta al calcular la cantidad a utilizar.

La forma correcta de tomarlas es añadir regularmente una pequeña cantidad en nuestras comidas.

Se incorporaran a las comidas principales: esto nos ayudará a sistematizar y equilibrar su consumo.

También puede servirnos de ayuda dejarlas en un sitio visible de la cocina, para así recordar que debemos tomarlas.

De esta forma, iremos agregándolas a nuestros platos habituales: arroces, pastas (espagueti, macarrón, canelones, lasaña...), cuscús, potajes de legumbres o ensaladas.

Guardar siempre en recipientes secos y cerrados, para preservar su delicado sabor y prevenir la absorción de humedad.

RECETAS

Unamos el Mar y la Tierra.

ESPAGUETI DE MAR

Paella del Mar y de la Tierra

Rehogar en aceite de oliva cebolla, ajo, pimiento y otras verduras según preferencias y creatividad, como calabacín, judías, espárragos...

Condimentar con azafrán, laurel, romero y tomillo.



Cuando las verduras estén doradas, añadir arroz integral de cultivo ecológico.

En proporción, añadir tres partes de agua, caldo de verduras o algas por una de arroz.

Añadir el alga espagueti de mar.

Dejar hervir durante 40 minutos a fuego lento, vigilando que no se consuma todo el agua.

Espaguetis con setas y algas

Rehogaremos cebolla, ajo e hinojo en aceite de oliva.

Cuando estén dorados añadiremos las setas y el alga espagueti de mar previamente hidratado.

Cocer durante 5 minutos a fuego lento.

Preparar la pasta integral del cultivo ecológico, hervida en agua.

Servir la pasta sobre un lecho de hojas: rúcula, achicoria u hoja de roble, con las setas por encima.

Revuelto de espárragos al Mar

Rehogar espárragos junto con ajo y espagueti de mar.

Opcional: añadir huevo.

ALGA KOMBU

Se usa en largas cocciones de suculentos “**potajes marinos**” de legumbres, como alubia, garbanzo o lenteja, junto con verduras. También, en estofados o en guisos de cereales, verduras y hortalizas.

Estofado de calabaza y kombu

Rehogar cebollas rojas, zanahorias, guisantes y calabaza con aceite de oliva.

Añadir jengibre, romero y alga kombu previamente remojada.

Añadir caldo o agua y dejar a fuego lento unos 15 minutos.

ALGA DULSE

Ensalada de alga dulce

Lava y deja remojar el alga con un poco de zumo de limón, unos 5 minutos, hasta que se hidrate.

Mezclar con escarola, nueces, rabanitos, brotes de alfalfa...

Aliñar con salsa de soja, limón y aceite de oliva.

ALGA NORI

Se desmenuza con la mano o se corta en tiras sobre platos de cereales, arroz y cuscús, potajes de legumbres, verduras, sopas, ensaladas y tofu; en los clásicos rollitos japoneses de sushi; también se pueden preparar divertidos cucuruchos rellenos, así como se pueden rehogar o cocer en guisos y potajes.

Salsa de nori

Alga nori hidratada en agua hirviendo durante 5 minutos.

Rehogar cebolla con aceite de oliva y, cuando este dorada, añadir la nori y condimentar con salsa de soja.

Dejar a fuego lento hasta conseguir la consistencia deseada.

ALGA AGAR-AGAR

Indicada para realizar postres.

Las **gelatinas** se preparan hirviendo el agar-agar durante unos minutos en un líquido de otros ingredientes: Zumo de frutas, horchata de almendra o avena con canela y jengibre, vainilla o chocolate.

Es importante remover hasta su disolución.

Luego poner en un molde y dejar enfriar en la nevera.

Con ella se hacen gelatinas dulces de frutas, flanes, natillas, mermeladas y dulces.

También para preparar gelatinas o pudines salados de verduras, si se añade a caldos de verduras.

También se utiliza como espesante de cremas, purés, sopas, salsas, patés, por su gran poder de gelificación.

La ventaja es que es nutritiva y saludable pero no añade ningún sabor a los alimentos.

Ánimo y a disfrutar de este placer gustativo.

***Gracias Mar a ti, que nos evocas siempre momentos felices,
Saludos con sabor a Mar: Shantivir***