

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

## Algas, las verduras del mar

### Plantas comestibles.

El sabor marino llega a la mesa en forma de plantas con un destacado aporte nutricional en recetas con acento oriental



#### COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>12,7</b> g	<b>40</b> kcal	<b>58,7</b> g	<b>0</b> mg	<b>0</b> g

ANDREA DÍEZ

Hasta hace relativamente poco tiempo eran unas verdaderas desconocidas para la gran mayoría del público occidental. Presentes en herbolarios y vinculadas al mundo de los remedios naturales, las algas comenzaron a abrirse un hueco en los mercados internacionales de la mano del sector de la cosmética, pero rápidamente encontraron también buena aceptación sobre la mesa.

La eclosión de la cocina oriental en el mundo occidental trajo consigo el descubrimiento de ingredientes básicos de su tradición culinaria que hasta ahora no se habían aprovechado. Las algas, debido a sus propiedades nutricionales, han sido referidas en

multitud de textos como las verduras del mar. Existen muchas variedades comestibles, como nori, wakame, kombu, que se comercializan deshidratadas para facilitar su conservación, aunque también se pueden adquirir frescas en establecimientos especializados. Así que antes de cocinarlas habrá que hidratarlas en agua fría o tibia siguiendo las indicaciones del fabricante. En cuestión de diez minutos estarán listas para cocinarlas. Eso sí, antes hay que escurrirlas bien y tener en cuenta que su tamaño aumenta considerablemente, por lo que no será necesario utilizar mucha cantidad. Con las algas ya listas, uno de los platos más recurridos son las ensaladas. Además de las

algas se añaden por ejemplo unas rodajas de pepino o zanahorias o también de aguacate. El habitual aderezo son las semillas tostadas que le aportan el toque más crujiente. El alga chlorella es muy utilizada en forma de batido o como acompañamiento en platos de pasta, en cremas, salsas y sopas. Se puede encontrar en polvo, cápsulas, líquido o en tableta y destacan por su alto contenido en proteínas, ácidos grasos vegetales, aminoácidos esenciales, hidratos de carbono y todas las vitaminas y minerales principales.

En la alta cocina también están presentes. El cocinero, Ángel León, conocido como el Chef del Mar, ha triunfado con la intro-

ducción de la espirulina, un alga poco conocida, en sus menús. Pero sin necesidad de buscar creaciones de alta cocina es cierto que las algas son un alimento cada vez más recurrido para sorprender con sabores diferentes. Sin duda, la expansión de la cocina japonesa en Occidente ha tenido mucho peso en la difusión de los beneficios del consumo de las algas y tiene precisamente en el sushi su carta de presentación más internacional.

El cultivo de algas en España para distintos aprovechamientos, entre ellos el gastronómico, es un mercado en expansión que avanza con cautela y que se concentra especialmente en Andalucía y Galicia.

## Un nuevo invitado a la mesa

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Las algas se han introducido en nuestra dieta fundamentalmente a través de la cocina asiática. No obstante, estamos ante el vegetal probablemente más antiguo de plantea, ya que aparecieron sobre la Tierra hace tres mil millones de años. Se pueden clasificar a partir de su color, verde, azul, rojizas o pardo, dependiendo a que profundidad crezcan y se encuentren sumergidas.

En nuestros mercados suelen aparecer como desecadas, por ejemplo, wakame, kombu, kelp o espagueti de mar, entre otras. Desde un punto de vista nutricional, las algas son alimentos bajos

en calorías, presentan una alta concentración de proteínas, fibra dietética, minerales y vitaminas. El contenido en proteínas por producto seco se sitúa entorno a los 10 gramos, la mitad que aporta la mayor parte de carnes y pescados. Tienen muy bajo contenido en grasas (1,5%), pero además estas grasas son esenciales (omega 3), destacando el ácido eicosapentaenoico y docosahexaenoico. La fibra es uno de sus nutrientes más abundantes, pudiendo representar más del 30% de su peso. Destacan la presencia de vitaminas A, B1, B12, C, D y E, riboflavina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico. Los minera-

les son también abundantes, hasta poder sobrepasar el 30% de su peso; incluyen sodio, calcio, potasio, cloro, sulfuro y fósforo. En cuanto a los oligoelementos, destacan hierro, zinc, cobre, selenio, molibdeno, flúor, manganeso, boro, níquel y cobalto. Pero por encima de todos está el yodo, que sobrepasa con un gramo de alga seca las necesidades diarias de 150 microgramos de yodo que necesita nuestro organismo para mantener una adecuada función tiroidea. En resumen, las algas son unos alimentos con bajo aporte en calorías, y presentan un alto contenido en proteínas, fibra dietética y yodo.

## Maki sushi con varios ingredientes



**A. D. S.** La cocina oriental ha sabido aprovechar el potencial de las algas desde el punto de vista gastronómico. Presentes en la mayoría de platos y recetas, destacan sus propiedades nutricionales y saludables. Una de las propuestas más conocidas, el sushi, ha popularizado el uso de las algas, pero también existen otras variedades como el maki sushi, un rollo de alga nori relleno de arroz y otros ingredientes.

Primero se prepara el arroz que, una vez cocido, se extiende sobre el alga en una fina capa. A continuación, se añade troceado muy pequeño el ingrediente elegido, que puede ser un trocito de salmón, de atún, bacalao, aguacate, palitos de pescado o también se puede innovar dándole un toque más mediterráneo con pimientos rojos o verdes o pepino. Después, con cuidado hay que darle la forma de rollito. Para ello solamente habrá que ir recogiendo la esterilla sobre la que se ha extendido el alga para conseguir la forma de tubo. Una vez esté bien prensado el interior, solamente quedará cortarlas en rodajas de un tamaño intermedio, el suficiente para degustarlo de un bocado. Se le da un toque de soja, o de wasabi, y listo.