

LAS ALGAS



Por ser uno de los alimentos más nutritivos del planeta resultan ideales tanto para prevenir como para combatir enfermedades. Las algas destacan por su alto poder nutritivo y su escaso contenido en grasa y calorías, son depurativas, poseen fibra, reducen el nivel de colesterol y disponen de altas concentraciones de vitaminas y minerales

Las algas nos revitalizan y rejuvenecen: tienen todos los nutrientes básicos que necesitamos, nos depuran por dentro y nos ayudan a conservar la salud. Se consumen desde hace miles de años, demostrando sobradamente que son exquisitas y adecuadas para la preparación de muchísimas comidas y bebidas.

Las algas son un alimento muy rico en proteínas de fácil asimilación ya que contienen gran número de aminoácidos esenciales. Estos aminoácidos se digieren cuatro o cinco veces más deprisa que las proteínas animales. Además, no contienen residuos de antibióticos, pesticidas ni hormonas de síntesis como ocurre con las de la carne.

Las algas contienen carbohidratos bajos en calorías. Por eso se consideran un complemento ideal en la fase de crecimiento, en periodos de convalecencia, en el embarazo y durante una dieta adelgazante. No incrementa la glucosa en sangre, su consumo es perfectamente apto para diabéticos y a su vez son muy útiles para quienes sufren estreñimiento.

Las algas son muy ricas en vitaminas C, D, E, K, grupo B y provitamina A. De especial interés es la riqueza en vitamina B, sobre todo para vegetarianos o veganos

La mayoría de las algas suelen tener mayor porcentaje de vitamina E que el germen de trigo. Esta vitamina es esencialmente un agente contra el envejecimiento celular y la arteriosclerosis, ya que reduce la oxidación de los ácidos grasos del cuerpo y previene así la formación de radicales libres.

Las algas constituyen asimismo uno de los alimentos más ricos en provitamina A o betacarotenos. La vitamina A es necesaria para la vista, el crecimiento y el desarrollo del esqueleto y los tejidos; protege la piel y las mucosas; incrementa la resistencia a las infecciones y también actúa contra los radicales libres. Además hay que tener en cuenta que el betacaroteno es completamente atóxico y no hay ningún riesgo de hipervitaminosis. No es el caso de la vitamina A de procedencia animal, que se aconseja consumir bajo control médico.

Las algas son ricas en calcio, hierro sodio y magnesio.

El contenido mineral de algunas llega al 36 % de su peso en seco, lo que las convierte en el alimento con mayor aporte de estas sustancias. Durante la cocción en agua, las sales minerales tienden a quedarse en el líquido. Por eso no se debe tirar él «caldo» de las algas sino utilizarlo para tisanas o sopas.

Las algas también son ricas en oligoelementos, especialmente yodo, zinc, silicio, cobalto, cromo y manganeso, que tienen una función clave en todos los procesos metabólicos vitales y también para combatir el envejecimiento precoz.

Algunas de las algas más consumidas

Nori: Es rica en fósforo, proteínas y provitamina A. Son muy típicas para la elaboración de sushi y se suelen vender en forma de hojas finas y secas similares al papel. El alga nori no necesita remojo pues se suele consumir tostada. Se puede, una vez tostada, triturar y espolvorear sobre cereales o sopas. Combina bien con alimentos fritos.

Kombu: Destaca por su gran aporte de calcio, hierro, potasio y yodo. Es una de las algas más ricas en yodo siendo utilizada durante siglos en la China para el tratamiento de gota. Es muy rica en ácido algínico que actúa como un limpiador natural para el intestino favoreciendo la evacuación. Ayuda a reducir la tasa de azúcar en sangre y muy recomendable en problemas circulatorios.

El alga kombu necesita 45 minutos de remojo y 30 minutos de cocción. Se suele utilizar para cocinar legumbres y elaborar sopas y salsas. Da sabor, ablanda y endulza.

Wakame: Proporciona vitaminas A, B1, B2 y C y es rica especialmente en Potasio, Sodio, Calcio, Fósforo, Hierro y Magnesio.

Regenera la calidad de la sangre, tiene propiedades desintoxicantes, se recomienda en dietas para personas hipertensas, estimula la producción de hormonas y ayuda a mejorar las secreciones de los riñones y del hígado

Combina con vegetales cocinados. Se utiliza en infinidad de platos, pero su principal aplicación es sin duda en las sopas de miso. Se remojan 15 minutos y tardan de 5 a 15 minutos en cocinarse, pero también se puede comer cruda en ensaladas.

Hiziki: Es rica en minerales tales como calcio, hierro, potasio y oligoelementos, sobre todo tiene un alto contenido en calcio. Combina bien con plantas de raíz (remolacha, zanahoria...). Tienen un intenso sabor a mar, por lo que se utilizan en pequeñas cantidades. Se preparan preferiblemente guisadas o salteadas con verduras. Se remojan 15 minutos tirando seguidamente el agua de remojo para cocinarlas.

Arame: Especialmente rica en calcio, yodo, fósforo y en vitaminas A, B1 y B2. Su equilibrio mineral combate la hipertensión. Favorece la circulación sanguínea y es buena para tratar los trastornos endocrinos femeninos

Es de las algas más rápidamente aceptadas por el gusto occidental. Se combina bien con el tofu, con verduras y cocida con legumbres.

Dulse: rica en minerales como el hierro, el potasio, el fósforo y proteínas, combina bien con cereales cocinados.

Agar-agar ó kanten: Aporta oligoelementos importantes para la salud como sodio, calcio, ácido fólico, magnesio y en menor medida fósforo, hierro y yodo. Es nutritiva y saciante e ideal como complemento a las dietas de control de peso. Es rica en fibra soluble, y puede constituir un buen laxante suave. Dificulta la reabsorción del colesterol y toxinas en el colon. Se utiliza fundamentalmente en flanes, cremas, salsas frías, ensaladas o para espesar sopas o potajes y como base de gelatinas de frutas.

Espirulina: Muy rica en proteínas y aminoácidos. Puede resultar interesante como complemento en casos de anemia, debido a que favorece la producción de glóbulos rojos, por su riqueza en clorofila, ácido fólico, hierro y vitamina B12 Es un complemento adecuado para la piel y para reforzar las uñas debido a su riqueza en vitaminas del grupo B y ciertos minerales (hierro, magnesio y zinc).

Por su concentrado de nutrientes, puede suponer una importante ayuda para el

Propiedades de los oligoelementos que contienen las algas:

Yodo.

Para que la glándula tiroides funcione con normalidad necesita 150 pg (millonésimas de gramo) de yodo al día. Una tiroides con actividad mermada por falta de yodo ejerce una acción desfavorable sobre el páncreas. Además, el yodo descongestiona los ganglios linfáticos, activa la secreción de las glándulas endocrinas y facilita el metabolismo celular. Las algas marinas son cinco veces más ricas en yodo que el agua de mar. Sin embargo, las personas afectadas de hipertiroidismo no deben consumir complementos alimenticios a partir de algas marinas sin consultar previamente con su médico. Sólo las de agua dulce pueden ingerirlas sin problemas.

Zinc.

El cuerpo humano contiene en total de 2 a 3,5gramos de zinc. Si baja el nivel de zinc en el páncreas produce un desequilibrio en la secreción de insulina, aumentando el azúcar en sangre. Para que la insulina sea eficaz debe contener zinc. La falta de este mineral provoca fatiga y dificultad de concentración.

Silicio.

En combinación con el calcio fortalece los huesos y los mantiene flexibles. Forma parte de la composición de las uñas, de los cabellos y de la piel. Las dermatosis (afecciones de la piel) se curan más rápidamente cuando se aporta silicio suplementario en la alimentación. El silicio ayuda a mantener el cabello fuerte y brillante y evita su caída.

Cobalto y hierro.

Esenciales para producir hemoglobina (la sustancia de los glóbulos rojos que transporta oxígeno a las células. Su carencia puede provocar anemia grave.

Cromo y manganeso.

En cantidades infinitesimales hacen bajar el nivel de glucosa en sangre (glucemia) en la diabetes juvenil, ya que desempeñan un papel muy importante en el metabolismo de los glúcidos.

Ácido algínico y alginatos

La presencia de ácido algínico en las algas es elevada, especialmente en las fucas. **La principal aplicación es la absorción de determinadas sustancias, entre las que se destacan los metales pesados, el colesterol y la glucosa.** Los alginatos han demostrado también tener un efecto protector frente a metales radiactivos -en concreto al estroncio- ya que forma con esta sustancia un compuesto que el organismo elimina con facilidad. El alginato sódico es capaz de disminuir la absorción intestinal de este metal sin interferir en la del calcio, con lo cual se reduce así hasta en un 75 % la concentración en plasma y orina de ese isótopo radiactivo.

Ácido fucínico y fucanos

Los fucanos son una familia de polisacáridos sulfatados y están implicados en diversas propiedades biológicas como el reconocimiento celular. Tienen gran interés desde el punto de vista médico por sus propiedades farmacológicas pues han demostrado tener propiedades contra la formación de coágulos y trombos. Pero **uno de sus efectos más apreciados es su capacidad anti-cancerígena para inhibir la proliferación de ciertos tipos de metástasis.** Los fucanos se fijan en la superficie de la membrana de las células que provocan el cáncer de colon y de pulmón e inhiben su crecimiento

Alga Hiziki con vinagreta

Ingredientes:

- Una taza de algas Hiziki
- Un buen manojo de berros cortados a trozos medianos
- 2-3 cucharadas soperas de concentrado de manzana
- 2 cucharadas soperas de vinagre de Módena
- 1 cucharada sopera de salsa de soja
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Instrucciones:

- Lavamos y remoja las algas durante 20 minutos. Escurrimos y la cortamos en trozos medianos (tiramos esa agua). Hervimos el alga con agua durante 3 minutos.
- Cubrimos $\frac{1}{4}$ del volumen del alga con agua y la cocemos tapado durante 20 min. Añadimos el concentrado de manzana, el vinagre, el aceite y la salsa de soja y a fuego vivo, reducimos hasta que el líquido se evapore. Lo movemos a menudo para que el alga no se peque y se queme.
- Una vez evaporada el agua añadimos los berros, mezclamos y servimos caliente. Se puede mezclar o acompañar con cualquier tipo de pasta integral o arroz.

Pasta con Alga Dulce

Ingredientes:

- 500 gramos de macarrones integrales o espaguetis o lacitos etc.
- 1 manojo de cebolletas; 2 puerros
- 3 dientes de ajo
- Un atado de hierbas frescas al gusto (Ejemplo: anises verdes, albahaca y ajedrea, que son carminativas y ayudan a digerir mejor la pasta)
- 1 zanahoria y un puñado de guisantes.
- 2 alcachofas cortadas a gajos finos
- 1 calabacín a dados
- 1 cucharada sopera de alga dulce remojada varios minutos (3 ó 4) y a trocitos
- sal marina y aceite de oliva
- Sésamo (optativo).

Elaboración:

Hervimos los macarrones en abundante agua con un poco de sal marina y un chorrito de aceite de oliva. Seguidamente sofreímos las cebolletas, los puerros y los ajos, todo cortado menudo, con un poco de aceite y sal (unos 5-7 minutos a fuego mediano-bajo para que no se queme) y luego añadimos las alcachofas, la zanahoria, el calabacín y un vaso de agua y las hierbas para darle sabor y color, además del alga dulce.

Cuando la alcachofa esté blanda, se ponen los guisantes. Un par de minutos y sacamos el atado de hierbas (si cocinábamos con hierbas frescas), y ponemos todo el sofrito en un recipiente hondo que se pueda sacar a la mesa. Añadimos los macarrones y los removemos bien para que se impregnen del gusto de la salsa. Por último añadimos el sésamo por encima.