

**Alice
Savorelli**

Cucinare le alghe



119 ricette per preparare appetitosi e sorprendenti piatti con le verdure di mare,
ricche di vitamine, sali minerali e altri preziosi principi nutritivi.

..... **i ricettari**

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori



Le verdure di mare

Condensare in poche pagine le sorprendenti proprietà delle alghe non è semplice. Benché trascurati nel mondo occidentale, questi organismi rappresentano una grande risorsa nutrizionale di oggi e di domani, il cibo a cui rivolgersi per procurarsi i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno, e di cui gli ortaggi cresciuti a terra sono impoveriti causa l'inquinamento e lo sfruttamento intensivo dei terreni.

Perché le alghe sono quasi del tutto assenti dalle nostre tavole? Perché si pensa, erroneamente, che abbiano un sapore sgradevole o che siano difficili da preparare. Niente di meno vero: tra zuppe, minestre, pasta, risotti, insalate, dolci, le possibilità sono tante e golose, a dimostrazione di quanto le alghe costituiscano un ingrediente versatile e ideale per ovviare alla monotonia in cucina. Questo libro

offre ricette per tutti i gusti, alcune più elaborate di altre, e molte a base di alghe in fiocchi, che non necessitando di ammollo ed essendo pronte all'uso, agevolano chi è scettico nei confronti di ingredienti insoliti e scoraggiato da tempi di preparazione non sempre brevi.

Le alghe andrebbero utilizzate in piccole quantità, come componente accessoria.

Le ricette riportate di seguito riflettono proprio questo principio e le pietanze a base di sole alghe sono state quasi sempre pensate per un antipasto o un contorno.

Nell'insieme, il lettore troverà spunti e idee per impiegare in cucina, in modo creativo e sempre diverso, un cibo ancora poco noto. E chi già conosce e apprezza le alghe, arricchirà di nuove proposte il proprio repertorio di ricette.

Insolite verdure

Dette verdure di mare, le alghe non hanno niente da spartire con i vegetali (i botanici le classificano tra i protisti) anche se, come questi, producono da sé il proprio cibo.

Piccolissime o enormi, di vari colori, vivono in mari e oceani a livelli diversi.

Le alghe unicellulari si trovano vicino alla superficie dell'acqua, dove arriva molta più luce, e fanno parte del fitoplancton. Hanno perciò un ruolo molto importante, essendo alla base delle catene alimentari. Inoltre producono grandi quantità di ossigeno, e

quindi sono essenziali anche per noi e per tutti gli esseri viventi.

L'ambiente in cui vivono le alghe pluricellulari è invece perlopiù quello delle acque poco profonde. Questi organismi hanno forme particolari e colori che variano con la profondità, in base a quanta luce ricevono.

Le pluricellulari si distinguono in: verdi, le più alte tra i livelli subacquei; brune, presenti a uno stadio intermedio; rosse, in fondali ancora più profondi, che sanno sfruttare i raggi più tenui.





Alleate del benessere

In Giappone è diffusa la credenza che il consumo frequente di piccole quantità di hijiki, nori e wakame contribuisca ad allungare la vita.

Certo è che le alghe concentrano in modo vario tutti gli elementi presenti nell'acqua marina. Prevale lo iodio, variabile tra lo 0,30-1% del peso secco a seconda delle specie. L'elenco degli altri elementi è lunghissimo: dal potassio al ferro, dal manganese al fosforo, dal silicio al selenio.

Le proteine (7-12%) hanno una buona biodisponibilità, paragonabile o superiore a quella della soia. Non mancano gli aminoacidi (lisina, leucina, acido aspartico, metionina, cistina ecc.) e le vitamine: A, E, K, C (che però si perde nel processo di essiccazione), D e del gruppo B.

Alta la concentrazione di mucillagini e di clorofilla. Infine enzimi, sostanze antibiotiche attive contro lo stafilococco e – in quantità modesta – grassi (1-3%) e cellulosa (2-8%).

Questo complesso di elementi migliora le funzioni

di tutto l'organismo. La ricchezza di calcio, variabile da un tipo all'altro, rende consigliabile il consumo di alghe a chi soffre di osteoporosi, mentre di quella di iodio già approfittavano gli antichi per curare l'ipotiroidismo. In alcune specie il contenuto di vitamina A è circa 10 volte quello dell'uovo.

Naturalmente ricche di clorofilla (molto simile chimicamente all'emoglobina), le alghe sono un valido ricostituente nei casi di anemia.

Il regolare consumo delle verdure marine nella dieta alimentare stimola il metabolismo, favorisce l'abbassamento della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo, fluidifica il sangue, allevia i malesseri del tratto digerente e protegge le cellule dai radicali liberi e dalle radiazioni, facilitando l'eliminazione dei metalli pesanti e radioattivi dall'organismo.

Le alghe hanno inoltre la capacità di contrastare i microrganismi patogeni, venendoci in aiuto nel rafforzare le difese immunitarie.

Budini ai frutti di bosco con salsa al cioccolato



1h 25'



Per i budini

- ◇ 500 ml di succo ai frutti di bosco senza zucchero aggiunto
- ◇ 3 c scarsi di agar-agar in polvere
- ◇ 1 p di sale marino integrale

Per la salsa al cioccolato

- ◇ 200 ml di latte di mandorle al naturale e senza zucchero aggiunto
- ◇ 100 g di pezzetti di cioccolato fondente equosolidale al 70%
- ◇ ½ c di cannella in polvere (e q.b. per servire)
- ◇ 1 c di amido di mais bio (opzionale)

■ Versate il succo di frutta in una pentola dal fondo pesante e portate a leggero bollore. Aggiungete il sale e l'agar-agar stemperato in pochissimo succo ai frutti di bosco. Proseguite la cottura, mescolando, fino a quando l'agar-agar non si sarà dissolto. Togliete la pentola dal fuoco e versate il succo di frutta nelle formine per budini. Mettete da parte e lasciate raffreddare per almeno 2 ore in modo che il liquido si solidifichi. Potrete sfornare i budini quando saranno freddi e compatti.

Poco prima di servire, preparate la salsa. Versate il latte di mandorle in una pentola dal fondo pesante e portate a leggero bollore. Aggiungete il cioccolato e fatelo sciogliere mescolando lentamente. Quando il cioccolato si sarà squagliato, aggiungete la cannella e mescolate ancora. La salsa non dovrà bollire eccessivamente, per evitare che attacchi. Se vi sembra troppo liquida, potete aggiungere l'amido di mais stemperato in pochissima acqua filtrata, per addensare ulteriormente. In tal caso, cuocete per

poco più di un minuto al massimo dal momento in cui versate l'amido. Se invece preferite servire la salsa calda e più liquida, non preoccupatevi di aggiungere l'amido. Fate colare 2 cucchiaini di salsa al cioccolato sui singoli piatti e sistematevi sopra il budino. Guarnite con una spolverata di cannella e servite.

Budini di albicocca con cioccolato e nocciole



2h 25'



- ◇ 500 ml di succo di albicocca senza zucchero aggiunto
- ◇ qualche goccia di succo di limone
- ◇ 4 C di malto di riso
- ◇ 1 p di cannella in polvere
- ◇ 2 c e ½ di agar-agar in polvere
- ◇ nocciole sgusciate e spezzettate, per servire
- ◇ scaglie o pezzetti di cioccolato fondente equosolidale
- ◇ 1 p di sale marino integrale

■ Portate leggermente a bollore il succo di albicocca in una pentola dal fondo pesante. Aggiungete il sale, il succo di limone, il malto e la cannella e mescolate fino a quando il malto non si sarà perfettamente amalgamato. Abbassate la fiamma, unite l'agar-agar stemperato in pochissimo succo di albicocca e fate cuocere, continuando a mescolare per far sì che si scioglia completamente. Spegnete il fuoco, versate il succo in singole formine per budini e fate raffreddare, prima a temperatura ambiente poi in frigorifero, per almeno 2 ore.

Sformate i budini una volta rassodati, o se preferite lasciateli nelle formine, e serviteli freddi accompagnati dalle nocciole e dal cioccolato.



Cipolle rosse al balsamico con prugne e hijiki



40'



- ◊ 6-7 cipolle rosse, pelate e tagliate a mezzelune finissime
- ◊ 16-18 g di alghe hijiki
- ◊ 5-6 C di olio extravergine di oliva
- ◊ 2 C di shoyu
- ◊ 100 ml circa di acqua filtrata, calda o tiepida
- ◊ 3-4 C di aceto balsamico
- ◊ 2 c di malto di riso
- ◊ 6-7 prugne essiccate e tagliate a pezzetti

■ Ammolate le alghe per 20-25 minuti in acqua filtrata, sciacquatele e fatele cuocere in acqua bollente per circa 10 minuti; poi passatele sotto acqua corrente fredda e scolatele bene.

Scaldate l'olio con lo shoyu a fiamma vivace in una padella capiente o wok e fate appassire le cipolle. Aggiungete l'acqua, abbassate la fiamma e proseguite la cottura fino a quando il fondo non si sarà asciugato, rimestando spesso.

Amalgamate in un bicchiere l'aceto balsamico e il malto, e aggiungeteli alle cipolle; unite anche le prugne e le hijiki e saltate per qualche altro minuto. Servite le cipolle con verdure cotte, oppure accompagnatele a tofu, seitan o tempeh.





Sommario

Le verdure di mare *A tavola con le alghe*

Agar-agar

Mini aspic di carota e peperone al cumino	14
Sformati di quinoa al cavolfiore	16
Budini di anguria con mandorle	17
Budini di cioccolato all'arancia	17
Budini ai frutti di bosco con salsa al cioccolato	18
Budini di albicocca con cioccolato e nocciole	18
Budini alla mandorla al profumo di limone e vaniglia	20
Budini di riso e cocco	20
Mousse di mela e tahin con semi di sesamo	21
Dolcetti ai mirtilli	21
Marmellata di fragole	22
Gelatine di menta	22

Arame

Cuscus al limone, menta, germogli di porro e arame	26
Linguine con radicchio e arame al timo	26
Minestra di farro con piselli, spinaci e arame	27
Risotto con spinaci e arame	27
Spaghetti integrali con noci, scorza d'arancia e arame	29
Udon con shiitake, piselli, pomodori essiccati e arame	29
Tempeh saltato con arame e carote	30
Tofu con pomodori essiccati, arame e menta	30
Zuppa di broccoli, arame e tofu	31
Lenticchie con pomodori e arame all'aceto balsamico	31
Guacamole con basilico e arame	32
Fagiolini con arame, e sale dell'Himalaya	32
Vellutata di zucchine, cannellini e arame al limone	34

3
6

12

24

Insalata di arame, capperi e menta	34
Insalata di farro e verdure estive, arame e origano	35
Insalata di ceci con peperone e arame	35

Dulse

Crostini con cavolo verza ai capperi e dulse	38
Riso saltato al mirin con shiitake, radicchio e dulse	38
Minisformati di polenta e carciofini con dulse	39
Penne di farro con carote, dulse e olive nere	39
Pasta e fagioli con dulse	40
Insalata di riso estiva con verdure e dulse	40
Vellutata di cavolfiore al curry con dulse	42
Zuppa di piselli, shiitake e dulse	42
Seitan saltato con melanzana e dulse	43
Tofu saltato con dulse e cipolle al profumo di finocchio	43
Patate con crema alla senape e dulse	45
Insalata di cavolfiore con dulse e capperi	46
Salsa di prezzemolo, dulse, zenzero e semi di girasole	48
Maionese alla curcuma e dulse	48
Fagioli con sedano, dulse e cipolla	49
Sale aromatico con dulse e tè Darjeeling	49

Hijiki

Sedani rigati con piselli, peperone e hijiki	52
Orzo piccante con erbe aromatiche, zucca e hijiki	52
Minestra di soba con broccoli, hijiki e coriandolo fresco	53
Quinoa con tempeh, hijiki, sesamo e germogli di daikon	53
Cipolle rosse al balsamico con prugne e hijiki	54
Zuppa di porcini, verza e hijiki al timo	56
Zuppa di cavolo nero con hijiki	56
Insalata di asparagi e ceci con hijiki e semi di zucca	57

36

50

Palline di lenticchie e hijiki	57
Seitan con cavolo rosso e hijiki	59
Seitan con cipolle, sedano, hijiki, limone e origano	59
Insalata di fave fresche e hijiki	60
Hijiki con carote e shiitake	60
Paté di carote con semi di zucca e hijiki	60
Insalata mista di finocchi, daikon, cipollotti e hijiki	61
Insalata di carote e hijiki con limone e zenzero	61
Patate al forno con hijiki	62
Condimento al prezzemolo, capperi e hijiki	62

Kombu

Crostini con tahin, senape e kombu	66
Sedani di farro con menta, olive, kombu e limone	66
Minestra di farro al pomodoro con kombu	67
Vellutata di verza con kombu	67
Dashi vegan (ricetta base)	68
Dashi vegan con shoyu e mirin	68
Vellutata di porri e patate con kombu	70
Crema di cavolfiore e noci con kombu	70
Zucca al forno con sesamo, semi di girasole e kombu	71
Paté di mandorle, tahin, prezzemolo e kombu	71
Radicchio e finocchio con semi di zucca e kombu	72
Involtoni di kombu con verdure	74
Acidulato di riso con kombu	74
Sale aromatico con kombu e origano	74
Sale aromatico con kombu e menta	75
Infuso di kombu	75
Sale aromatico con kombu, curry e semi di papavero	76

Nori

Minestra di ceci e riso con nori	80
Quinoa con spinacini e nori	80
Vellutata di sedano rapa con tahin e nori	81
Cuscus con ravanelli, fave fresche, olive e nori	81
Orecchiette integrali piccanti con ciliegini, capperi e nori	82
Cavolo rosso con cipolle e nori alle mandorle	84

Patate novelle con sesamo, nori e menta fresca	84
Nori saltate all'aglio, zenzero e shoyu	85
Cavoletti di Bruxelles e carote con nori e limone	85
Sale dell'Himalaya aromatico con nori	87
Fleur de sel aromatico al limone, nori e rosmarino	87
Chips di nori allo zenzero	88
Aceto di mele con nori	88
Condimento piccante con nori	88
Condimento di sesamo bianco e nero e nori	89
Salsa di tahin, miso e nori alla senape	89
Cake ai semi di zucca e nori	89

Spirulina

Spaghetti di kamut con spirulina e pomodori essiccati	92
Vellutata fredda di zucchine e spirulina	92
Frullato di cetriolo, carota, menta e spirulina	95
Frullato di mela, mirtillo, sedano e spirulina	95
Frullato di avocado, ananas, mela e spirulina	95
Gomasio veloce alla spirulina	95

Wakame

Minestra di riso e carote con wakame	98
Minestra di cipolle, piselli, pasta di farro e wakame	98
Zuppa di cavolfiore e wakame	99
Zuppa di miso	99
Tofu con verdure estive, mais, olive e wakame	100
Tofu con spinaci, wakame, uvetta ed erba cipollina	100
Tempeh con porri, verza e wakame	102
Wakame all'aglio, peperoncino e basilico	102
Cannellini in insalata con cipolla rossa e wakame	103
Broccoli saltati con sesamo e wakame	103
Insalata di wakame al sesamo	104
Insalata di ceci, cetrioli e wakame	106
Condimento di wakame tostate	106
Insalata di verdure, wakame zenzero e sciroppo d'acero	107
Insalata agrodolce di cavolo, wakame e sesamo	107
Insalata di finocchi, arance e rucola con wakame	108



Alice Savorelli, nata a Ravenna, si è laureata a Londra e diplomata alla *Sana Gola* di Milano in cucina vegan-macrobiotica. Giornalista pubblicista, ha lavorato nelle redazioni di diversi programmi Rai. Attualmente si occupa di cucina naturale, sostenibile e *cruelty-free* attraverso il blog www.cottoecrudo.com, da lei creato. Cura la rubrica «Alimentazione e Salute» per il mensile *Terra Nuova* e ha pubblicato *Colazioni e merende sane naturali e colorate per il tuo bambino* (Edizioni Sì).

www.terranuovaedizioni.it

La più variegata raccolta di ricette per migliorare la nostra dieta quotidiana attraverso l'utilizzo delle alghe, alimento dall'apporto calorico quasi inesistente e allo stesso tempo ricco di proteine, enzimi, oligoelementi, aminoacidi, clorofilla, vitamine e sostanze minerali in quantità superiori rispetto ai vegetali che crescono a terra.

Oltre ad accrescere il valore nutrizionale dei pasti, il consumo di alghe è particolarmente consigliato a chi soffre di osteoporosi e ipotiroidismo; fortifica inoltre le difese immunitarie e facilita l'eliminazione dei metalli pesanti e radioattivi dall'organismo.

Corredato di foto colorate e invitanti, il ricettario introduce in Italia un cibo tipico della tradizione orientale dalle infinite qualità, buono per tutti i gusti, ottimo per la salute e capace di valorizzare, ben dosato, tutte le portate, dagli antipasti al dessert.

ISBN 88-88819-59-4



9 788888 819594

€ 13,00