



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### LE ALGHE

La loro proprietà più notevole consiste nella ricchezza dei sali minerali che contengono ( in percentuale da 10 a 20 volte superiore a quella contenuta nelle verdure di terra).

Sono ricche di proteine e vitamine; inoltre secondo la medicina macrobiotica favoriscono l'eliminazione da parte del nostro corpo di molte sostanze tossiche tra cui gli elementi radioattivi. Se ne conoscono numerose specie fra le quali esaminiamo le più usate nella cucina macrobiotica.

**Kombu** - Contiene in buona quantità calcio, proteine, Vit. A e Vit. C, mg. 170 di iodio ( in 100 gr. ) e una sostanza , la " femminile ", che è ritenuta efficace contro l'ipertensione. La Kombu sembra inoltre favorire la perdita di peso, migliorare la funzionalità renale e digestiva, combattere l'anemia. E' buona sia bollita ( se ne ricava un ottimo brodo di riserva per le zuppe di verdure ), che cotta al forno con carote e cipolle.

**Nori** - Conosciuta già ai tempi dell'antica Roma, in Irlanda e nel Galles, risulta contenere la più alta percentuale di proteine di tutte le alghe ( gr. 35,6 ). Vit. A ( 1.000 U. I. ) e mg. 10 di Niacina per gr. 100. Le si attribuiscono proprietà che aiutano la digestione e combattono il colesterolo. Si usa come condimento delle zuppe, della pasta asciutta, delle insalate, dei fagioli e particolarmente del riso. Si vende in fogli da usare come sono oppure tostati. Per tostarli prendetene uno alla volta e passatelo velocemente sulla fiamma passandolo da una mano all'altra e facendo attenzione a non bruciarlo. La Nori sarà tostata dopo 20 secondi e quando da marrone sarà diventata verde scura.

**Arame** - Ha un sapore delicato e più vicino al gusto occidentale. Contiene una notevole quantità di iodio ( mg. 260 ogni 100 gr. ). Secondo la medicina macrobiotica è raccomandabile a chi ha la pressione alta e a chi soffre di disfunzioni alla tiroide. Si usa nella preparazione di condimenti, di salse, nelle insalate e nelle zuppe. Se è secca bisogna metterla in ammollo 5 minuti prima di cucinarla. La cottura si ottiene in pochissimi minuti.

**Hizichi** - Contiene fra l'altro una percentuale molto alta di calcio (mg. 1400), di ferro (mg.29), di potassio (mg. 14860 ) ogni 100 gr. Possiede tutte le proprietà della Kombu e dell'Arame, sembra che sia efficace contro la caduta dei capelli. Ottima per condimenti, salse, zuppe, insalate. Se è secca va tenuta in ammollo per 15-30 minuti.

**Wakamé** - E' molto ricca di calcio ( mg. 1300 ), di Niacina mg. 10,0 ogni 100 gr., di potassio, di Vit. C e B12, di Tiamina. Buona nelle insalate, per zuppe e condimenti in genere. Si tiene in ammollo per 10 minuti e va cotta a fuoco lento. La parte centrale delle foglie esige un tempo più lungo di cottura.

**Dulse** - Contiene soprattutto potassio e magnesio e si consuma nelle insalate, nelle zuppe, nei condimenti, sulle verdure, sia al naturale che tostata al forno.

**Agar-agar** - Risulta contenere sali minerali e vitamine, si usa in genere come addensante e, in cucina, per fare gelatine di verdura e di frutta, nonché per i budini  
CANESTRO Vietata la riproduzione non autorizzata