

C O R P O M E N T E S P I R I T

Essere

NEW AGE

ANNIVERSARI

**Padre Pio
dei miracoli**

BENESSERE

**Più magri
senza diete**

RITI

**Alle origini
del Vudù**

DISCIPLINE

**Lunga vita
al Qi Gong**

ISSN 1126-3679



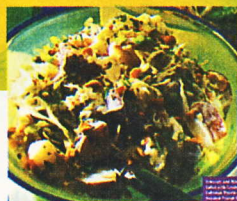
80009



9 771326 367001

speciale
le città del mistero

DI CHIARILLA CASATI



Alghe, pane e fantasia

Non piacciono solo ai giapponesi e ai seguaci della macrobiotica. Con le "verdure di mare" si possono preparare marmellate e frullati, pasta e condimenti, decotti e tisane. E a Milano è nato il primo negozio specializzato

insufficiente. Sfidando gli scenari apocalittici, vale comunque la pena di cominciare sin d'ora a prendere in considerazione queste piante, alimenti di tutto rispetto, come sanno bene i giapponesi. Da millenni il popolo del Sol Levante si nutre con profitto di queste verdure, mentre gli appassionati di cucina macrobiotica riservano a questo cibo il cinque per cento del totale di ogni pasto per una nutrizione corretta ed equilibrata.

Un ingrediente versatile

Presto le alghe faranno la loro comparsa anche sulle nostre tavole. Gli italiani, infatti, stanno scoprendo come questo ingrediente può entrare a pieno titolo nella cucina mediterranea. Tra i sostenitori di questa tendenza, Vanda Anzalone e Fabio Consonni, titolari dell'Algheria di Milano (tel. 02/4987378), che della promozione della cultura delle alghe hanno fatto una ragione di vita. «Il nostro è un negozio specializzato», spiegano «che mette a disposizione del consumatore il meglio nel settore. Tutti i prodotti in vendita provengono dalle più importanti aziende italiane ed estere, e rappresentano l'avanguardia della produzione e oltre a essere

il frutto di una collaudata sperimentazione. Il nostro show room è anche un punto d'incontro: si può venire per avere informazioni e scambiare idee, per acquistare, per degustare e per avere suggerimenti pratici



su come utilizzare le alghe». Forti di una ricerca negli archivi e nelle biblioteche del mondo (che è servita anche a pubblicare il libro *Le alghe: vita scienza e futuro*, una vera e propria mini enciclopedia sull'argomento), i titolari dell'Algheria hanno fondato un'associazione per divulgare la cultura delle alghe attraverso conferenze, meeting e corsi di cucina. Tornando alla gastronomia, le piante marine riservano grandi sorprese per la loro versatilità: integratori naturali, frullati, gelatine, paté, salse, ma anche pane e prodotti da forno, pasta e condimenti, marmellate, decotti e tisane. Le alghe si prestano a tutto.

DUE SALTII IN PADELLA

● Pasta all'alga e pomodoro

La Dulse è un'alga rossa ricchissima di ferro, con un alto contenuto proteico e un particolare gusto piccante. Aggiungere l'alga alla cipolla soffritta in padella e far saltare per pochi secondi. Mescolare con il pomodoro fresco e olio d'oliva. Usare per condire una pasta lunga.

● Pesto alla salsa di Arame

Le alghe Arame hanno una consistenza morbida e un sapore delicato che risulta gradito a chi si avvicina per la prima volta a questi alimenti. Far tostare una manciata di pinoli, aggiungere salsa di Arame e mantecare con tre cucchiaini di panna da cucina. Usare per condire linguine o lasagne.

Arame, Dulse, Hijiki, Wakame... Nomi esotici e musicali delle sconosciute e affascinanti piante del mare. Chi pensa però che le alghe siano semplicemente ornamenti per le sirene, deve ricredersi perché oggi la scienza vede in esse il futuro alimentare dell'umanità. Come dire che nel prossimo secolo metteremo a cuocere in pentola le alghe, unica risorsa che possa in qualche modo sostituire la flora terrestre ormai depauperata delle sostanze nutrienti da pesticidi, diserbanti e colture intensive e, oltre tutto,