

# GLAMOUR®

€2,00 (Italy only)

www.glamour.com



n. 178 DICEMBRE 2006

**100**  
**regali**

utili, modaioli,  
low budget

**moda**

nuovi piumini,  
gioielli, trend  
da sera,  
accessori  
glam

**magic**  
**beauty**

i cosmetici-lampo  
che agiscono  
subito,  
e si vede

**solo**  
**per te**

**gratis due**  
**master**  
**nella moda**

*un*  
*natale.*  
*speciale*

**idee**  
**smart**

capodanno:  
qui c'è posto  
chattare in 3d

lavoro: "fatti  
furba, punta  
su pechino"

**love**

ultime news  
per non  
patire più  
in amore

## è alga mania

È un cult della cucina giapponese, fa benissimo perché contiene fibre, vitamine, oligoelementi. E dà un tocco esotico alle insalate e alle zuppe più banali.

### WAKAME



### KOMBU



### NORI



### HIJIKI



### PERCHÉ SERVE

#### ANTIVIRALE

La Wakame è un'alga bruna della famiglia delle laminarie. «È ricca di calcio, potassio, magnesio, ferro, sodio e cloro. Contiene anche sostanze antivirali, antinfiammatorie e antitumorali», spiega Roberto Suozzi, esperto in fitomedicina.

#### DIGESTIVA

La Kombu è un'alga bruna della famiglia delle feoficee. «Contiene moltissimo iodio (che accelera il metabolismo), calcio, ferro e magnesio. L'acido alginico, sostanza di cui è ricca, depura l'intestino e aiuta chi soffre di colite».

#### ANTIOSSIDANTE

La Nori è un'alga rossa della famiglia delle rodofeece. «Ricca di Omega 3, aiuta a ridurre il colesterolo. Facilita la digestione e l'assimilazione delle proteine. Infatti contiene grandi quantità di vitamina C e B12 e di betacarotene».

#### DIETETICA

La Hijiki è un'alga bruna della famiglia delle feoficee. «Molto ricca di minerali (soprattutto calcio) e di oligoelementi, aiuta a tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue. Contiene fucoxantina, sostanza che ridurrebbe il grasso corporeo».

### MANGIALA COSÌ

#### IN INSALATA

«Bagna la Wakame nell'acqua. Poi strizzala e uniscila a un'insalata di cetrioli tagliati a rondelle, calamari, polpo e gamberetti. Condisci con olio d'oliva e succo di limone», suggerisce la cuoca giapponese Chikako Ogihara.

#### IN BRODO

«Riduci a fettine un quadrato (10x10 cm) di Kombu: va nella minestra che prepari con un filetto di pesce (orata o branzino), una julienne di zucchine e carote, qualche foglia di spinaci, sale, limone, vino bianco e olio d'oliva».

#### IN TANTI PIATTI

«Scotta la Nori sulla fiamma e tagliala in strisce: arrotolane ciascuna su un pezzetto di gorgonzola. Alternativa: friggila, con o senza pastella, insieme al pesce. O spargila su riso e pasta ai frutti di mare invece del prezzemolo».

#### IN PADELLA

«Dopo averla idratata e strizzata, fai saltare la Hijiki in padella con olio extravergine d'oliva e un po' di salsa di soia (o di sake). Unisci carote o funghi e pezzetti di pollo, calamaro o gamberetti. Servi finché è ben caldo».

## Provala in pillole

Le alghe sono anche ottimi integratori. Ecco i più utili secondo Andrea De Zanetti, farmacista esperto di medicine naturali.

**Sistema immunitario**  
Lo rinforza, perché agisce sul sistema nervoso centrale, l'alga Klamath (Nutratec, €49,90).



**Stress**  
Lo riduce, perché svolge un'azione detossificante, l'alga Chlorella (Biocean, €24,60).



**Memoria e vista**  
Le migliora, perché è un ottimo antiossidante, l'alga Astazantina (Farmacia Legnani, €12,80).



**Metabolismo**  
Lo stimola, perché contiene un'elevata quantità di iodio, l'alga Kelp (Nature's Plus, €12).



[www.glamour.com](http://www.glamour.com)  
In People Trend scopri le star vegetariani.