

Le verdure di mare rendono **flessuose**

Concentrati di minerali, le alghe fanno diventare le ossa più forti ed elastiche. Ecco come cucinarle e renderle deliziose

Forse chiamarle alghe fa loro torto, come se si parlasse di piante cresciute per sbaglio. Tutt'altro che un errore, le verdure di mare sono, in natura, l'alimento con la più alta concentrazione di oligoelementi e sali minerali: calcio (più dei latticini), ferro, fosforo, iodio, magnesio. Tanto che **si consiglia di utilizzarle in piccole dosi, calcolando un 10% di alghe su un 90% di verdura**. Ci forniscono vitamine: betacarotene, vitamine del gruppo B (anche B 12), C, D, E, K. Una dose di proteine insolita nei cibi "verdi": dal 10% della kombu al 36% della nori. L'importante è salarle, meglio se con shoyu, tamari o miso, piuttosto che con sale che le rende acide: serve a evitare che "sequestrino" i minerali del nostro corpo.

Consumate con regolarità, le alghe ci danno una marcia in più: danno elasticità alle ossa, flessibilità a colonna e articolazioni. Non siamo forse quello che mangiamo? Pensiamo alla flessuosità delle alghe mosse dalle correnti marine... Le alghe marine sono alcalinizzanti, puliscono il sangue, proteggono le arterie, rinforzano reni, intestino e organi riproduttivi femminili. Aiutano a eliminare i metalli pesanti. Unico problema, avvisa Fabio Consonni, ricercatore e titolare dell'Algheria a Milano, riguarda le arame e le hijiki provenienti dal Giappone, che di recente non hanno superato i controlli perché inquinate da arsenico. Si classificano in brune (aramé, kombu, hijiki, wakame), verdi (lattuga di mare) e rosse (nori, dulse).

Istruzioni per l'uso delle alghe più comuni

Dulse Lavata con cura, si cuoce per 5-10 minuti, senza ammollo preventivo, che la impoverirebbe dei sali. Lievemente piccante e salata, si taglia nelle zuppe. Per gustarla in insalata, in genere si fa abbrustolire in padella e si riduce in polvere. O si lascia in ammollo in poca acqua, che si recupera per il condimento.



Kombu Si presenta a strisce irregolari, essiccate. Le macchie bianche che possono segnare la superficie sono minerali e zuccheri concentrati. Richiede 3-5 minuti di ammollo, ma alle zuppe si aggiunge ancora secca, risciacquata. Cuoce in 35-40 minuti. Grazie all'acido glutammico, rende più digeribili i legumi:



si mette nella loro acqua all'inizio della cottura. Aromatizza e arricchisce di sali minerali l'acqua di cottura del riso.

Nori Si trova in fogli, pronta per l'uso: si tosta e poi si sbriciola su verdure, insalate e zuppe. Si passa rapidamente in acqua per avvolgere le tipiche palle di riso della macrobiotica e i maki (involtini del sushi) o per farcirli e gli sformati.



Wakame

Si lava sotto l'acqua e, dopo un breve ammollo, cuoce in 5-10 minuti, con un po' di tamari, che ne esalta la naturale dolcezza. È molto indicata per le zuppe o come contorno in insalata. Meglio però non condirla con l'olio, perché è già oleosa.



LA RICETTA **Strudel con verza e nori**

Presentato a fette è un invito all'assaggio

■ Preparazione

Portare il forno a 180 °C. Impastare la farina con l'acqua, l'olio e un pizzico di sale e tirare la pasta sottile circa 3-4 mm, a forma di rettangolo, lungo 40 cm e alto 20. Saltare la verza affettata finemente e le zucchine grattugiate, con un pizzico di maggiorana e sale. Lessare al dente la carota, tagliata a metà

■ Ingredienti

1/2 kg di farina, 150 g di olio, 150 g di acqua, alga nori in fogli, 1/2 verza piccola, 2 zucchine, 1-2 carote, sale marino integrale, maggiorana.

in lunghezza. Coprire la pasta tirata con i fogli di alga nori, lasciando una piccola striscia bianca in alto per fare aderire la pasta al rotolo. Distribuirvi sopra la verdura saltata, appoggiando la carota al centro, orizzontalmente. Arrotolare ben stretta la pasta sulle verdure e sigillare il rotolo. Bucarla con una forchetta e infornarla per 40-45 minuti.

La ricetta è della gastronomia vegana Mens@sana, a Milano