

COMIDA SANA

AS ALGAS : AS VERDURAS DO MAR

Isabel Kerdudo

Desde a antiguidade e no mundo inteiro os povos costeiros incorporaron as algas à súa dieta diária. Un estudo recentemente realizado no Xapón demostrou que a xente vive máis tempo e permanece máis saudábel naquelas zonas onde se consumen algas en abundancia.

O mar é a orixe da vida. Millóns de anos de erosión enriqueceron-a de todos os minerais necesarios para a vida. As algas conteñen entre dez e vinte veces máis minerais que as verduras terrestres e acumulan unha variedade moito maior destes elementos. Apesar da súa alta absorción de minerais do mar, as verduras mariñas non absorben normalmente tanta contaminación como os peixes. Cando o nivel de polución empeza a ser alto, deixan de medrar. De feito, unha das características das algas é a súa capacidade de expulsaren do seu corpo metais contaminados, radioactivos e tóxicos. Os vexetais mariños conteñen ácido alxénico, unha substancia apegadiza que suxeita as súas células de forma compacta capacitando-as para viveren nun ambiente de constante circulación de auga.

As algas son un valioso alimento,

sobretudo non países occidentais onde a sobrealimentación se converteu nun grave problema de saúde. A súa abundancia en minerais produce no sangue un efecto alcalinizante que até pode depurar o noso sistema, eliminando os efectos ácidos da dieta moderna. Poden chegar a conter máis de 25% máis de minerais que o leite mais son case isentas de calorías. O seu contido en graxas é baixo e non se absorven na súa totalidade os hidratos de carbono que conteñen. Conteñen as vitaminas A, B, C, D3, E, K e en menor cantidade a B12. Tamén poden axudar a disolver as graxas e os depósitos de mucosidade que aparecen no corpo de se consumir en demasia produtos cárnicos e lácteos e outros alimentos excesivamente ricos.

As algas figuran entre as formas de vida máis antigas da terra. Conservan unha natureza simples. Aínda que a folla, o tallo e a raíz varían de tamaño, a composición dos seus tecidos é sempre a mesma. A raíz non serve para absorber alimentos senón que actúa simplemente como áncoa da planta. Através da totalidade da súa superficie,

alimentan-se as algas da auga que converte en compostos orgánicos. A reprodución efectúase por esporas. Todas as algas conteñen clorofila e realizan a fotosíntese segundo a cantidade de luz dispoñible. Xeralmente, a alga verde medra en augas pouco profundas, a vermella nas zonas máis profundas e a marrón crece no nivel intermedio.

Poden-se conservar moito tempo en recipientes herméticos e son moi económicas dado que aumentan considerabelmente de volume cando as pomos en remollo. Primeiro limpanse cun pano húmedo para quitar todo o sal da superficie, logo lavanse rapidamente baixo a billa para retirar calquera partícula de areia ou de concha. Pode-se conservar a auga de remollo para usar despois. Algunhas algas poden-se consumir cruas após un breve tempo de remollo, mentres outras necesitan unha cocción máis ou menos longa. Talvez experimentemos a tentación de as usarmos en grandes cantidades e logo de as abandonarmos durante algun tempo. Recomendase, aliás, consumi-las en pequenas cantidades e de xeito regular.

QUICHE DE ALGAS E ALLOS-PORROS

Para a masa :

200 g de fariña de trigo

100 g de manteiga ou óleo de xirasol sal

Para o recheio:

100 g de algas (Wakame)

100 g de allos-porros ou de cebola

250 g de queixo Emmenthal

4 ovos

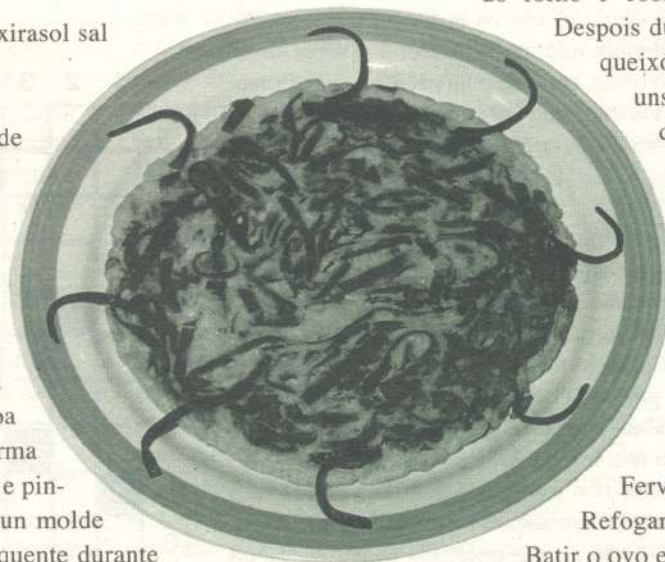
1/8 litro de tona de leite

sal, pementa negra e perixel

Prepara-se a masa quebrada mesturando os ingredientes coa xema dos dedos. Cando forma unha bola, estende-se cun rolo e pincha-se cun garfo. Coloca-se nun molde para tartas. Pon-se nun forno quente durante aproximadamente 10 minutos. Cocen-se as algas

durante 30 minutos. Refogan-se os allos-porros cortados un pouco e engaden-se as algas. Baten-se os ovos coa tona e sazónase. Engaden-se as verduras no bol. Saca-se a masa do forno e cobre-se coa mestura dos ovos.

Despois dun cuarto de hora, cobre-se co queixo ralado para gratinar. Deixar uns quince minutos máis, vixiando a temperatura.



TORTILLA DE ALGAS

75 g de algas (kombu, espagete do mar, fucus)

1 cebola

3 ovos

Ferver as algas durante meia hora. Refogar a cebola e engadir as algas. Batir o ovo e facer a tortilla.