

ALGA partout

Il pieno di virtù in pochissime calorie. Le erbe del mare sono preziose alleate di salute e di bellezza. Ma sorprendono anche in cucina.

di Stefania Ragusa

Due miti da sfatare: non sono necessariamente orientali e non rappresentano un alimento futurista. Le alghe infatti crescono a tutte le latitudini e compaiono anche in molte ricette tradizionali. Ma le loro virtù nutrizionali, la versatilità in cucina e le proprietà cosmetico-curative ne fanno un superfood contemporaneo. Se n'è parlato tanto e bene ad *Algae 2017*, il salone tematico tenutosi a fine ottobre a Milano. Qui vi presentiamo quattro esponenti della "famiglia" realmente dotati di super poteri.

KOMBU (LAMINARIA DIGITATA)

Cresce nelle fredde acque oceaniche e lungo le rive del Mar del Nord. Ricchissima di iodio e altri sali minerali, contiene anche laminarina, sostanza che modula naturalmente la quantità di lipidi nel sangue. Assunta regolarmente, rafforza il sistema immunitario, migliora le funzioni intestinali e aiuta a mantenere il peso forma perché stimola il metabolismo. È indicata nel trattamento delle coliti e della stipsi. Ottima in pastella con i fiori di zucca o per aromatizzare il seitan. Aggiungendone un pezzetto all'acqua di ammollo e a quella di cottura dei legumi si evita di farli fermentare e dunque la formazione di aria nell'intestino.

WAKAME (UNDARIA PINNATIFIDA)

Originaria del mare del Giappone, cresce in realtà anche lungo le coste francesi. L'alto contenuto di proteine e vitamine ne fa un prezioso alleato nelle diete vegane. Ma ha anche spiccate proprietà antiossidanti e interviene efficacemente nel caso di astenia e di un funzionamento rallentato della tiroide. Tipica della cucina nipponica, è utilizzata in tante preparazioni diverse. Facile e buona è l'insalata Goma Wakame. Si parte dall'alga essiccata e, dopo averla reidratata, la si taglia a strisciole sottili e si condisce con olio di riso, salsa di soia, peperoncino e semi di sesamo tostati.

NORI (PORPHYRA)

Viene coltivata soprattutto in Asia, in particolar modo tra Cina, Giappone e Corea. Si trova però anche in Europa, lungo le coste della Gran Bretagna. Particolarmente ricca di vitamina A, favorisce la crescita di capelli sani e di unghie forti. È anche una fonte di preziosi acidi grassi capaci di modulare il rilascio degli ormoni, ridurre il colesterolo e contrastare la formazione di trombi. Ha inoltre un marcato potere saziante che la rende indicatissima per chi è a dieta. In cucina si usa nella preparazione del sushi maki, ma si presta anche alla preparazione di saporitissimi risotti, abbinata per esempio a germogli di soia e semi di zucca.

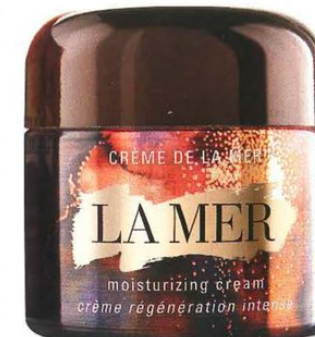
SPIRULINA (ARTHROSPIRA PLATENSIS)

Cresce in laghi salati con acque alcaline ed è un eccellente integratore alimentare naturale. Contiene proteine di elevato potere biologico e acidi grassi essenziali (omega 3 e omega 6). Grazie al betacarotene, all'acido ascorbico e al tocoferolo contrasta i radicali liberi e l'ossidazione cellulare. È disponibile sotto forma di compresse, spaghetti o polvere. E in quest'ultimo caso, può essere facilmente aggiunta a smoothies, creme e gelati a cui conferisce un splendido colore azzurro.

algheria.it
il primo
sito italiano
dedicato
al pianeta
alghe

SUPER BIO-FERMENTAZIONE

La Crème de la Mer si veste per le feste (€ 280), ma all'interno contiene sempre la sua alga magica, la *Macrocystis pyrifera*, il fuco marino del Pacifico del Nord America che il dottor Hubert utilizzò con la tecnica della bio-fermentazione. Da qui il famoso Miracle Broth, cuore della formula, che restituisce alla pelle tutto ciò di cui ha bisogno.



DETOSSINARE
Algadetox
Crema Maschera
Viso di
L'Erbolario
(€ 32,90) è
un trattamento
dermo
riparatore
notturno
a base di Alga
Chlorella,
estratto di
Moringa e
Vitamina C.



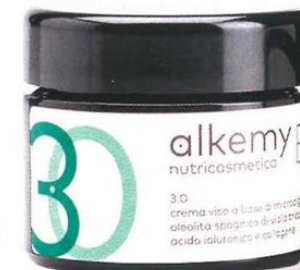
BEAUTY 239 PASSE-PARTOUT

BEAUTY 240 PASSE-PARTOUT



PROTEZIONE A TUTTO TONDO
Blue Therapy Multi Defender spf 25 di Biotherm (€ 68) è un trattamento anti-età arricchito con il complesso di attivi Broad Outdoor Defense Complex che contiene tra gli altri anche l'Alga Furcellaria, potente anti-inquinamento.

ANTI-CELLULITE
I Fanghi d'alga Guam di Lacote (€ 39,90), alghe marine raccolte ogni anno nello stesso periodo e negli stessi fondali dell'oceano, agiscono contro gli inestetismi della cellulite, attenuandola e rassodando.



NUTRICOSMETICA
3.0 Crema Viso di alkemy (€ 52,90) è un trattamento a base di micro-alga Klamath, una delle poche sostanze incontaminate, che ha origine nell'Oregon. Ottimo anti-ossidante controlla anche l'iperpigmentazione. Nella formula c'è acido ialuronico.