

ALGHE ALIMENTARI: UN MONDO DI SALUTE TUTTO DA RISCOPRIRE



Nell'era della globalizzazione in cui anche la cucina mediterranea vede importanti e interessanti contaminazioni con il mondo asiatico, sempre più spesso nei menu dei ristoranti e nel mondo dell'*healthy food* compaiono le alghe alimentari, un alimento prezioso dalla storia millenaria.

Alghe alimentari, il cibo antico come il tempo

Nella nostra ricchissima cultura culinaria, non siamo abituati a contemplare le alghe alimentari come un ingrediente presente in dispensa, e generalmente associamo questo misterioso alimento alla cucina asiatica, specialmente quella giapponese. Tuttavia questi vegetali acquatici appartengono alla storia dell'alimentazione e dei cibi nutraceutici, ovvero quelli in grado di svolgere una funzione curativa sul nostro organismo, da migliaia di anni, con ci-

tazioni che risalgono alla Grecia Classica e all'Antica Roma.



Ma senza andare troppo lontano nel tempo, basta affacciarsi al Nord Europa per scoprire che ancora oggi le alghe alimentari fanno parte della cucina tradizionale di molti paesi, da quelli scandinavi, specialmente in Norvegia, a quelli anglosassoni come Scozia, Galles e Irlanda, dove non è raro trovarle in vendita sia fresche che essiccate sui banchi del mercato del pesce.

Le alghe alimentari, queste sconosciute...

Il mondo delle alghe contempla numerosissime specie commestibili, caratterizzate dalle forme e dai colori più svariati; generalmente si trovano in commercio essiccate in foglia o come polvere, e in alcuni casi, specialmente nei negozi naturali e nelle erboristerie, anche in salamoia o fresche sottovuoto.



La caratteristica che accomuna tutti questi vegetali è di essere, rispetto agli ortaggi tradizionali, estremamente più ricche di proteine (che possono costituire fino al 50% del peso secco del prodotto), carboidrati, sali minerali ed oligoelementi, fra cui primo tra tutti lo Iodio (da 10 a 100 volte di più rispetto alle comuni verdure). Contengono inoltre importanti concentrazioni di Ferro e Calcio, Vitamine come la B1, B2, C ed, uniche per questa caratteristica, la Vitamina B12 pressochè assente nel mondo dei vegetali terrestri.

Proprietà curative e fonte di benessere

Grazie agli alti contenuti di queste importanti sostanze, necessarie al corretto funzionamento del nostro organismo, le alghe alimentari sono comunemente utilizzate in numerose preparazioni terapeutiche disponibili in farmacia; tuttavia il loro utilizzo "puro" ne aumenta sicuramente gli effetti positivi riducendo contemporaneamente l'assunzione di altre sostanze accessorie.



A seconda delle necessità quindi, possono essere scelte delle varietà ad hoc, che forniscano l'effetto desiderato, come nella reintegrazione di minerali carenti per gli sportivi, specialmente Ferro, Calcio e Potassio, nella regolazione di disfunzioni della tiroide grazie agli elevati contenuti di Iodio, nell'attivazione del metabolismo nel controllo dell'obesità grazie alle mucillagini presenti e alle componenti attive contro la lipasi.

Nelle diete vegetariane e vegane, sono inoltre l'unica fonte di apporto della Vitamina B12, fondamentale per la formazione dei globuli rossi nonché del DNA e dell'RNA, ed importante componente delle guaine mieliniche del nostro sistema nervoso. Infine, essendo ricche di alginina (specialmente le alghe di colore rosso), forniscono un importante precursore per la sintesi di chelanti che legano metalli pesanti e sostanze tossiche, favorendone l'eliminazione.

Come si usano

Le alghe alimentari in commercio sono prevalentemente essiccate in foglie, è necessario quindi nella maggior parte dei casi reidratarle prima di aggiungerle alla ricetta preferita. Trattandosi di numerose varietà dalla consistenza e dal sapore diverse, si utilizzano in molti modi: tal quali ovvero lessate o stufate ed usate come contorno, oppure aggiunte a zuppe, minestre o alla cottura di legumi.



Altre alghe come l'Agar Agar, dato il forte effetto gelificante, vengono commercializzate solitamente in polvere e scaglie, per essere utilizzate al posto della gelatina alimentare (ottenuta dal collagene del maiale), per addensare torte e budini. Infine, reperibili prevalentemente in farmacia ed erboristeria, alcune specie sono confezionate in polveri o capsule per l'assunzione in purezza con un semplice bicchiere d'acqua.

Come scegliere

Indipendentemente dai gusti, per i quali si può prediligere un'alga dal sapore più delicato rispetto ad una



dal gusto sapido e piccante, è importante conoscere sempre la provenienza del prodotto che stiamo acquistando.

Trattandosi infatti di specie che crescono (prevalentemente) nell'acqua marina, spesso le alghe vengono utilizzate come veri e propri bioindicatori delle condizioni del mare, essendo capaci di assorbire sostanze come il piombo, l'arsenico ed il cadmio.



E' importante quindi assicurarsi che quelle che acquistiamo derivino da una produzione di tipo biologico, che prevede non solo il mantenimento di distanze elevate, imposte dalla legge, da aree urbanizzate e scarichi di qualsiasi tipo, ma anche numerosi e frequenti campionamenti per il controllo della qualità dell'acqua. Meglio evitare i prodotti che provengono dal Giappone e prediligere le produzioni europee, o, laddove possibile, quelle nazionali.

Alcune alghe alimentari disponibili sul mercato italiano

Fra le alghe alimentari più note e ormai diffuse in commercio anche in Italia, la Spirulina è sicuramente prima in classifica: si tratta di una microalga d'acqua dolce, prodotta con metodo biologico anche in Toscana, ricchissima in clorofilla e quindi utile contro l'anemia, nelle diete depurative e a scopi antinfiammatori. Ricca anche di Vitamine A, B e D, viene commercializzata in capsule o granuli ed è inoltre uno degli ingredienti principali del gomasio, un preparato che la contiene assieme a sesamo e sale integrale, e che viene utiliz-

zato come insaporitore.



L'alga Nori invece, conosciuta dai più perché indispensabile nella preparazione dei maki giapponesi, è la più ricca di proteine, oltre a contenere alte concentrazioni di Omega3, Ferro e Calcio, viene commercializzata in fogli essiccati, che devono essere lievemente inumiditi prima di formare i ben noti "rotolini" con riso e altri ingredienti.

Le alghe invece che richiedono necessariamente l'ammollo, e che possono essere usate per insaporire brodi e minestroni sono la Kombu, la più ricca di iodio, da aggiungere in cottura ai legumi che rende più teneri e digeribili, la Kelp, remineralizzante ed antinfiammatoria grazie alle vitamine A, B1, B2, C, D, E, o l'Arame, la più delicata come sapore, che oltre a essere ricca di potassio, e quindi ideale per chi soffre di crampi, può essere lessata e mangiata tal quale come contorno a pesce o carne.



Anche la Wakame, ricca di Calcio e dal forte effetto drenante e diuretico, nota come ingrediente fondamentale della zuppa di miso, può essere facilmente reperita in tutti i negozi di prodotti naturali. Tra le specie che non richiedono ammollo e che vengono prevalentemente prodotte in Europa, la Dulse, un'alga di colore rossastro, ricchissima di Ferro, caratterizzata dal sapore lievemente piccante.

Con le alghe non ci si annoia...

Il mondo delle alghe alimentari comprende quindi moltissimi prodotti da utilizzare nei modi più svariati, non è ovviamente semplice modificare le proprie abitudini alimentare per inserire quotidianamente un elemento così estraneo alla nostra tradizione, tuttavia, per aggiungere un tocco di originalità e sicuramente per giovare dei numerosi benefici che esse apportano, è importante vincere la routine e lasciarsi andare, sperimentando, gustando e scoprendo nuovi mondi e nuovi sapori che non potranno che arricchire la nostra cucina ...e la nostra dieta!

