

# Alghe Biologiche dall'Ovest d'Irlanda

## CHE COSA SONO LE ALGHE

Le alghe sono semplici organismi vegetali di origine antichissima: ne esistono migliaia di specie che si possono classificare secondo il colore predominante (azzurre, gialle, verdi, brune e rosse).

## LE ALGHE NELL'ALIMENTAZIONE

In Europa l'uso delle alghe per l'alimentazione umana è sempre stato limitato alle zone costiere, come nei paesi del Nord esposti all'Oceano Atlantico dove erano utilizzate per le loro proprietà addensanti (per budini, gelatine ed altri preparati).

Nelle alghe, in varie combinazioni a seconda del tipo, sono presenti oltre 60 minerali, vitamine, numerosi carboidrati ed aminoacidi. Possono quindi apportare un contributo di oligoelementi rilevante per l'organismo in forma del tutto naturale.

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DELLE ALGHE

- > **basso contenuto di calorie**
- > **basso contenuto di grassi**
- > **alta concentrazione di proteine facilmente digeribili**
- > **alta concentrazione di vitamine e minerali**
- > **buona presenza di carboidrati**
- > **molte fibre**
- > **elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi**

## COME UTILIZZARE LE ALGHE IN CUCINA

Le alghe sono verdure concentrate che si possono combinare con tutti gli alimenti, come contorno delle pietanze abituali: insalate, zuppe, piatti di pesce, verdure e legumi ecc.