

TENDENZE

Alghe, da elisir di lunga vita a contorno o sport drink

Sempre più frequenti nelle ricette esotiche, consigliate dagli esperti di macrobiotica, sono un cibo del futuro Economiche e reperibili ora si trovano anche nei centrifugati

Michele Vanossi

■ Frullati, estratti e centrifugati sono la moda del momento. Ma anche un modo gustoso per dissetarsi e fare il pieno di vitamine. Perfetti, soprattutto d'estate, quando frutti e vegetali danno il meglio di sé. Nella classifica delle bevande che stanno conquistando in maniera esponenziale il gradimento degli italiani, un posto di tutto rispetto è occupato appunto dagli «smoothies».

Ma c'è un'altra tendenza che sta prendendo piede nel Belpaese e che abbraccia non soltanto il «nature-beverage», ma l'alimentazione in generale, riguarda l'uso delle alghe in cucina. In Oriente sono largamente utilizzate. Per i Paesi occidentali rappresentano il cibo del futuro perché molto nutrienti e sostenibili (le coltivazioni sono poco costose, utilizzano poca energia e non usano terreni agricoli). In commercio ne esistono diverse varietà (vedi box a fianco); alcune sotto forma di integratori, altre come veri e propri alimenti. Proverranno non solo dall'Asia (Cina, Corea e Giappone sono tra i maggiori consumatori al mondo), ma anche da Francia, Irlanda, Spagna e Paesi Scandinavi. Le alghe presenti in commercio normalmente sono essiccate, conservate in scatola o congelate, si trovano nelle erboristerie, nei supermercati, nei negozi di alimenti macrobiotici e dietetici. È importante conoscere la provenienza delle alghe e dunque è bene accertarsi che siano raccolte o coltivate in acque incontaminate o controllate, meglio se biologiche.

«Si usano in cucina sia cotte che crude, per le loro proprietà sono paragonabili alle verdure» ha spiegato Fabio Consonni, fondatore, insieme alla moglie Vanda Anzalone dell'Algheria di Milano (www.algheria.it). In cucina, le alghe, regalano un tocco di originalità anche alle ricette più tradizionali, anche se abituarsi al loro sapore non è sempre facile. «Consigliamo di iniziare a inserire nell'alimentazione le qualità più dolci (rosse o verdi); con le quantità meglio iniziare gradualmente e aumentare progressivamente, fino ad arrivare a 2 o 3 grammi al giorno - per quelle sfuse da sciogliersi in un bicchiere di liquido se ne aggiunge al massimo mezzo cucchiaino. Un piccolo consumo re-



golare e quotidiano è da preferire rispetto a un uso smodato ma salutare» hanno aggiunto i coniugi Consonni concordando nel confermare quanto queste particolari verdure siano da nominare per il 2016 tra i nuovi ingredienti protagonisti negli energy e negli sport drink (bevande da consumare durante e dopo gli allenamenti). Qualche esempio? Le bevande a base di soia addizionate con Lithothamnium (alga rossa ricca di calcio e minerali), i succhi di frutta con microcapsule di alginato (una gelatina in grado di catturare le tossine organiche e che ne facilita la loro espulsione), i tè aromatizzati con alghe Wakame e Kombu. Impossibile poi non citare il fenomeno dei bar e delle catene di locali specializzati in «bevande green» che utilizzano alghe. È il caso dei Juice bar (www.juicebar.com) diffusi nelle più grandi città italiane.

Qui, gli avventori richiedono le spremute e i centrifugati con alga Chlorella o con la Spirulina e, per chi ha poco tempo, l'opzione può essere la bottiglietta con acqua di cocco e spirulina, ricca di potassio e reperibile nei frigoriferi takeaway. La storica pasticceria milanese Tavoggia propone un cocktail ispirato ai sapori del mare, a base di alga Kombu in acqua di mare, con Gin mare e Martini dry.

I TIPI

Spirulina e Kombu, energia pura

Ecco le più importanti tra vantaggi e controindicazioni

NORI

Contenuto: iodio, fibre, iodio, fosforo, vitamina A, B, C, calcio e ferro Utilizzo: per riso, sushi, nelle zuppe, nelle insalate e nei piatti conditi con aceto. Indicazioni: metabolismo dei grassi, rafforza capelli, unghie, riduce colesterolo e grassi nel sangue Controindicazioni: ipertiroidismo, ipertensione, tachicardia, irritabilità e insonnia.

CLORELLA

Contenuto: carotenoidi, proteine, glucidi, vitamine A, B, C e aminoacidi e clorofilla Utilizzo: da aggiungere a centrifugati, spremute, yogurt, smoothies oppure da assumere come integratore Indicazioni: diabete, stipsi, epatopatie, psoriasi, dermatiti, caduta capelli, migliora la digestione Controindicazioni: sconsigliata in caso di malattie autoimmuni.

KOMBU

Contenuto: elevate percentuali di iodio, mannitolo, Utilizzo: anche in polvere indicata per insaporire piatti di riso e carne, nelle zuppe e per ammorbidire i legumi (in cottura), per brodi e minestre Indicazioni: facilita il metabolismo dei grassi e favorisce la circolazione sanguigna Controindicazioni: ipertiroidismo e tachicardia.

SPIRULINA

Contenuto: vitamina A, B12, carotenoidi, proteine di alto valore biologico per la presenza di 18 dei 22 aminoacidi, tra i quali tutti gli essenziali, iodio Utilizzo: in capsule o in polvere, diluita in bevande o yogurt. Indicazioni: nelle diete dimagranti, come sostituto del pasto perché ha un potere fortemente saziante combatte radicali liberi (azione antiage), stimola tiroide Controindicazioni: ipertiroidismo.

WAKAME

Contenuto: è molto simile all'alga kombu ma molto ricca di calcio Utilizzo: ottima se aggiunta alle zuppe e ai misti di verdura e alle insalate Indicazioni: calcificazione ossea qualità antivirali contro il citomegalovirus e l'herpes può abbassare la pressione sanguigna Controindicazioni: allergie o ipersensibilità allo iodio.

ALTRE ALGHE...

Kelp - diuretiche, stimolano la circolazione, combattono la cellulite, accelerano il metabolismo Dulce - ricche di iodio, placano la fame Klamath - riducono il senso di fame, migliorano il metabolismo ed offrono una valida alternativa proteica. Altamente energetiche.

MVan