



# Alghe Biologiche dall'Ovest d'Irlanda

**Ricettario**  
- con tabelle nutrizionali -

G.T.C. Srl - Panella - Sane Bontà  
Via Pascoli n. 6 - 29010 Pontenure (Pc)  
telefono 0523/510145 e-mail vendite@sanebonta.it



## 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 loro 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 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 della alghe

- ❖ **basso contenuto di calorie**
- ❖ **basso contenuto di grassi**
- ❖ **alta concentrazione di proteine facilmente digeribili**
- ❖ **alta concentrazione di minerali e vitamine**
- ❖ **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 verdure e legumi, piatti a base di pesce ecc.

# Le alghe biologiche dall'Ovest d'Irlanda - selvatiche -



Le nostre alghe selvatiche (non coltivate) crescono spontaneamente lungo le coste incontaminate dell'Ovest d'Irlanda. Vengono raccolte stagionalmente al giusto momento dello sviluppo da personale esperto; vengono semplicemente essiccate a temperature non elevate e confezionate.

**"Ogni tipo di Alga si differenzia dall'altra per i suoi contenuti, quasi che la natura avesse pensato alle nostre diverse necessità alimentari."**

Le proponiamo in tre versioni:

- ❖ **già pronte:** alghe sminuzzate e leggermente tostate (prodotti: Insalata di Mare 3 Alghe, Insalata di Mare 5 Alghe, Dulse Croccanti);
- ❖ **da reidratare:** singole alghe intere, da utilizzare dopo un breve ammollo in acqua (prodotti: Spirulina, Nori, Wakame, Kombu, Spaghetti di Mare, Sweet Kombu, Dulse, Carrageen);
- ❖ **insaporitore:** alghe finemente macinate senza sale aggiunto da utilizzare come una spezia, per insaporire tutti i tipi di piatti.

# Atlantic Carragheen bio



L'alga carragheen (nome latino: Chondrus Crispus) è un'alga rossa che cresce nelle acque temperate di entrambe le coste atlantiche. E' un'alga piccola a cespuglio, con ramificazioni fitte di colore rossiccio che arrivano a 15-30 cm di lunghezza, ricoprendo le rocce vicino alla costa dove l'acqua è più bassa.

## Utilizzi in cucina

Viene utilizzata soprattutto per le sue proprietà addensanti per legare zuppe, stufati, salse. Prima dell'utilizzo necessita di un'accurata pulizia per eliminare eventuali conchiglie che vengono trattenute dai rametti.

## Tabella nutrizionale - valori medi per 100g di prodotto

<b>Kcal</b>	62	
<b>kJ</b>	260	
<b>Proteine</b>	10	grammi
<b>Carboidrati</b>	1.9	grammi
<b>di cui zuccheri</b>	< 0.1	grammi
<b>Grassi</b>	1.3	grammi
<b>di cui saturi</b>	0.6	grammi
<b>Fibre</b>	48.3	grammi
<b>Sodio</b>	1.3	grammi
		<b>% RDA</b>
<b>Vitamina B6 (mg)</b>	0.6	29%
<b>Vitamina B12 (mcg)</b>	2.0	200%
<b>Calcio (mg)</b>	3842	480%
<b>Ferro (mg)</b>	21.1	151%
<b>Magnesio (mg)</b>	724	241%
<b>Zinco (mg)</b>	7.0	47%
<b>Iodio (mcg)</b>	156	104%

## Mele al forno con carragheen

Ingredienti: 7 grammi di carragheen, 3 tazze d'acqua (700ml), 4 mele medie, 4 cucchiaini di uvetta, 1 pizzico di sale marino, 5 cucchiaini di malto d'orzo, 1/2 cucchiaino di cannella, 2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata. - ricetta per 4 persone

Pulite la carragheen mondandola da pietruzze e impurità e sciacquandola diverse volte. Mettetela in una pentola con l'acqua, lasciandola a bagno per 30 minuti. Portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco lento per un'ora o più finché la carragheen non si sia quasi del tutto sciolta. Mescolate di tanto in tanto per evitare che si attacchi. Mentre la carragheen cuoce, preparate le mele. Togliete ad ogni mela il torsolo con un cucchiaino e al suo posto mettete il sale marino e l'uvetta. Mettete le mele ripiene in una teglia, e fatele cuocere in forno a 190° finché non sono diventate morbide. Aggiungete alla salsa di carragheen già cotta, il malto d'orzo, la cannella e la scorza di limone grattugiata, lasciando cuocere per 5 minuti. versate questa salsa sulle mele cotte al forno, che possono essere servite calde o fredde.

---

## Torta di mele e pere con carragheen

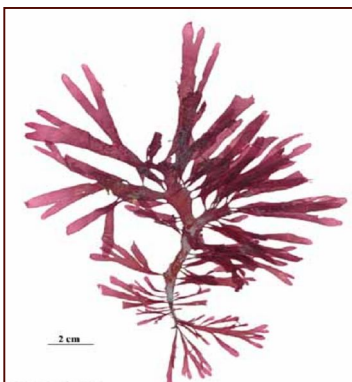
**Impasto** 1/2 tazza di farina di mais per dolci, 2 1/2 tazza di farina di frumento, 1/4 tazza di zucchero granulato, 1/2 tazza di sale, 1/2 tazza di burro, 1/3 tazza di crema di soia.

**Farcitura** 2 mele rosse, 1 mela verde, 1 pera, 20 g di Alga Carragheen, 2 cucchiaini di succo di limone fresco, 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, 1 cucchiaino di amido di mais, 1 cucchiaino di Cannella in polvere, 1 pizzico di noce moscata in polvere, 1/4 tazza di zucchero di canna, 1/4 tazza di zucchero granulato bianco, 1 pizzico di sale, 1/2 tazza di ribes o altro frutto di bosco, 2 cucchiaini di Miele. - ricetta per 6/8 persone

**Impasto** 1. Far bollire l'alga Carragheen in mezzo litro di acqua per 10 minuti e filtrare la gelatina così ottenuta e mantenerla al caldo per evitare che si solidifichi.  
2. Mescolare bene la farina di mais, la farina, lo zucchero e il sale. Tagliare il burro a fettine sottili e lasciare ammorbidire a temperatura ambiente prima di mescolarlo all'impasto.  
3. Aggiungere 1 tazza (metà di quella ottenuta) di gelatina di carragheen. Mescolare al composto precedentemente preparato, finché diventa una pasta consistente.  
4. Dividere l'impasto in due parti (2/3 e 1/3). Disporre i 2/3 sul fondo della teglia antiaderente o su un foglio di carta da forno e conservare 1/3 di impasto a parte in frigorifero. 5. Preriscaldare il forno a 190 gradi C

**Farcitura** 1. Affettare mele e pere sottilmente. Trasferire in una zuppiera. Aggiungere succo di limone e scorza di limone. Mescolare bene. Mescolare a parte amido di mais, cannella, noce moscata, zucchero e sale e aggiungere alla frutta mescolando gentilmente.  
2. Mescolare i frutti di bosco e il miele alla rimanente gelatina di carragheen.  
3. Sistemare la frutta sull'impasto e coprire con il misto di gelatina di carragheen.  
4. Con l'impasto lasciato a parte, formare listerelle da posizionare sulla frutta a piacere (per esempio incrociandoli come fosse una rete). Mettere la teglia in forno per circa 40 minuti.  
5. Lasciare raffreddare prima di affettarla. Se si desidera si può riscaldare la fetta sul piatto, prima di servirla e decorarla con crema di soia.

# Atlantic Dulse bio



L'alga dulse (latino: *palmaria palmata*) è un'alga rossa che cresce a ciuffi ed in modo abbondante nell'acqua bassa lungo le coste rocciose dove le acque sono mosse. Le alghe sono piccole ed hanno talli alti da 15 a 30 cm e fronde piatte, lisce e morbide, che si aprono come le dita di una mano.

## Utilizzi in cucina

È un'alga morbida e dal particolarissimo gusto "piccante" unico nel suo genere. Si usa per preparare una serie di zuppe e di ottimi condimenti; fatta cuocere brevemente, si combina bene con le cipolle e costituisce un accompagnamento gustoso per piatti a base di avena e di cereali cotti. L'alga *dulse* può contenere delle conchigliette e quindi necessita di un'accurata pulizia prima dell'uso.

## Tabella nutrizionale - valori medi per 100g di prodotto

Kcal	95	
kJ	403	
Proteine	19	grammi
Carboidrati	1.8	grammi
di cui zuccheri	< 0.1	grammi
Grassi	1.6	grammi
di cui saturi	0.7	grammi
Fibre	37.4	grammi
Sodio	2.6	grammi
		<b>% RDA</b>
Vitamina B6 (mg)	0.3	16%
Vitamina B12 (mcg)	3.0	300%
Calcio (mg)	628	78%
Ferro (mg)	11.5	82%
Magnesio (mg)	395	132%
Zinco (mg)	2.9	19%
Iodio (mcg)	71	47%

## Pasta e fagioli con dulse

Ingredienti: 300g di fagioli borlotti freschi sgranati, 200g di pasta corta integrale, 100ml di olio extravergine di oliva, 1 cipolla bianca pelata e tritata, 1 carota media pulita e tritata, 1 gambo di sedano pulito e tritato, 1 spicchio d'aglio pulito e tritato fine, 2cm di alga kombu, 850-900ml di acqua filtrata, 3-4 cucchiari di alga dulse in fiocchi, pepe nero macinato fresco, 1 pizzico di sale marino integrale. - ricetta per 2/3 persone

Scaldare l'olio a fiamma vivace in una pentola dal fondo pesante. Aggiungere la cipolla, la carota, il sedano, l'aglio, il rosmarino ed il sale. Far appassire per qualche minuto, aggiungere acqua e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma, unire i fagioli e la kombu, coprire e cuocere a fuoco medio per 35-40 minuti. Spegnerne il fuoco e togliere la kombu (da asciugare ed utilizzare ancora una volta). Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Prelevare dalla pentola circa la metà dei fagioli e metterli da parte. Frullare bene il resto con un frullatore ad immersione. Riportare il passato a leggero bollore, versare all'interno la pasta al dente, i fagioli tenuti da parte, le dulse e cuocete per 3-4 minuti. Se necessario, si potrà allungare la minestra con un po' di acqua di cottura della pasta.

**Fonte: Cucinare le alghe di Alice Savorelli - Terra Nuova edizioni**

---

## Insalata di dulse e tofu affumicato

Ingredienti: 1 panetto di tofu affumicato a dadini, una manciata di alghe dulse ammollate, 100 gr germogli di soia, una manciata di olive, 100 gr di mais, lattuga, rucola o radicchio rosso, shoyu, aceto di mele/riso, olio. - ricetta per 2 persone

Mescolare insieme tutti gli ingredienti e condire a volontà.

---

## Involtini di cavolo e dulse stufati

Ingredienti: 4 foglie grosse di cavolo, 1 pizzico di sale marino, 45g di dulse messe a bagno per 5 minuti e tagliate fini, 85g di crauti. - ricetta per 2 persone

Scottate le foglie di cavolo per mezzo minuto in acqua bollente con un pizzico di sale marino. Tiratele fuori dall'acqua e mettetele su di un vassoio a raffreddare. Mescolate la dulse con i crauti. Stendete una foglia di cavolo alla volta su di un tagliere e mettete lungo ognuna un quarto del misto di dulse e crauti. Arrotolate la foglia di cavolo intorno al misto facendo un involtino ben compatto. Dividete a metà (per il largo) ogni involtino e sistematelo verticalmente su un piatto. Decorate la parte superiore di ogni involtino con una piccola quantità di crauti.

# Atlantic Kombu bio



L'alga kombu (latino: laminaria digitata) appartiene alla gamma delle alghe brune e cresce in abbondanza appena sotto la superficie dell'acqua. Ha larghe fronde lisce e lucenti.

## Utilizzi in cucina

Una striscia di kombu messa a bagno e fatta cuocere brevemente nell'acqua costituisce una deliziosa base per zuppe e pasta in brodo. L'alga Kombu se lasciata essiccare alcuni giorni all'aria si può sgranocchiare come spuntino.

## Tabella nutrizionale - valori medi per 100g di prodotto

<b>Kcal</b>	95	
<b>kJ</b>	401	
<b>Proteine</b>	14	grammi
<b>Carboidrati</b>	2.1	grammi
<b>di cui zuccheri</b>	< 0.1	grammi
<b>Grassi</b>	1.9	grammi
<b>di cui saturi</b>	0.9	grammi
<b>Fibre</b>	32.1	grammi
<b>Sodio</b>	4.4	grammi
		<b>% RDA</b>
<b>Vitamina B3 (mg)</b>	5.7	32%
<b>Vitamina B12 (mcg)</b>	3.0	300%
<b>Calcio (mg)</b>	750	94%
<b>Magnesio (mg)</b>	660	220%
<b>Zinco (mg)</b>	3.0	20%
<b>Iodio (mcg)</b>	139	93%



## Vellutata di porri e patate con kombu

Ingredienti: 800-850g di patate pulite e tagliate a fette, 2-3 cucchiaini di alga kombu a pezzetti, 5-6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 porri puliti e tagliati a rondelle, 150ml circa di acqua filtrata calda o tiepida, 5 cucchiaini di tamari, 1 cucchiaino di zenzero essiccato in polvere, 200ml di panna vegetale bio al naturale, senza grassi vegetali non identificati, brodo dashi caldo. - ricetta per 4/6 persone

Scaldare l'olio a fiamma vivace in una pentola dal fondo pesante e farvi appassire i porri per un paio di minuti. Aggiungere l'acqua e lasciar stufare i porri fino a quando non saranno abbastanza teneri. Cuocere le patate al vapore e unirle ai porri con la loro acqua di cottura (se ne è avanzata molta, usatene solo una parte), insieme ai tamari, lo zenzero e la panna. Fate cuocere a fiamma dolce per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Spegnerne il fuoco e frullare il tutto con un frullatore ad immersione, unendo se necessario altra acqua di cottura o dashi, poco alla volta (quanto basta per ottenere la consistenza preferita).

**Fonte: Cucinare le alghe di Alice Savorelli - Terra Nuova edizioni**

---

## Contorno di kombu e germogli di soia

Ingredienti: 2 strisce di kombu (15cm circa), 2 carote, 200g di germogli di soia, olio extra vergine di oliva, salsa di soia, sale marino. - ricetta per 1/2 persone

Ammollate la kombu per 15 minuti in acqua tiepida e sciacquatela bene. Tagliatela a strisce e mettetela a bollire in acqua con un po' di salsa di soia per 20 minuti. Scolate la kombu e fatela saltare in una padella con olio extra vergine d'oliva, carote grattugiate e germogli di soia. Regolate di sale e servite.

---

## Verdure con kombu

Ingredienti: 1 pezzo di alga kombu (circa 20 cm), 1 patata, 1 carota, 2 cipollotti, 2 cucchiaini di olio e.v.o., 1 cucchiaino di salsa di soia. - ricetta per 1/2 persone

Mettete l'alga in un po' d'acqua e lasciatela rinvenire per circa 15 minuti. Sbucciate la patata e tagliatela a pezzetti, pelate la carota e tagliatela a rondelle, pulite i cipollotti e tagliateli in quattro e poi a fettine sottili. Mettete tutte le verdure e l'alga tagliata a pezzetti di circa 2 o 3 centimetri in un tegame, coprite con l'acqua nella quale avete messo a mollo l'alga e fate cuocere a fuoco moderato fino a quando non si è consumata quasi tutta l'acqua. Aggiungete la salsa di soia e l'olio, terminate la cottura e servite in tavola.

# Atlantic Sea Spaghetti bio



L'alga spaghetti di mare (latino: himanthalia elongata) è un'alga bruna. Cresce sulle coste nord-ovest dell'Oceano Atlantico negli strati inferiori della battigia in zone poco esposte al moto ondoso. E' caratterizzata da lunghi filamenti che possono raggiungere i 3 metri di lunghezza.

## Utilizzi in cucina

Può essere cotta insieme a minestre di verdura o zuppe di pesce. Tagliata finemente, una volta reidratata, può essere utilizzata come ingrediente nel sugo per pasta oppure per risotti.

## Tabella nutrizionale - valori medi per 100g di prodotto

<b>Kcal</b>	96	
<b>kJ</b>	405	
<b>Proteine</b>	10	grammi
<b>Carboidrati</b>	7.9	grammi
<b>di cui zuccheri</b>	15	grammi
<b>Grassi</b>	0.7	grammi
<b>di cui saturi</b>	0.3	grammi
<b>Fibre</b>	31.5	grammi
<b>Sodio</b>	5.7	grammi
		<b>% RDA</b>
<b>Vitamina B12 (mcg)</b>	2.0	200%
<b>Calcio (mg)</b>	650	81%
<b>Magnesio (mg)</b>	832	277%
<b>Zinco (mg)</b>	2.5	17%

## Zeppole agli spaghetti di mare

Ingredienti: 400g di farina, 50g di spaghetti di mare, 10g di lievito, 250g di acqua, sale, pepe, un pizzico di origano, olio di semi per friggere. - ricetta per 2/3 persone

In una terrina mescolate farina, sale, pepe e origano. Mettete gli spaghetti di mare in ammollo per circa 10 minuti dopo di che tagliatele a pezzettini. Unite le alghe alla miscela di farina, sale, pepe e origano. Sciogliete il lievito nell'acqua calda e versatelo nella miscela disposta a fontana. Lavorate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido. Fate lievitare. Scaldate l'olio e con un cucchiaino prelevate delle piccole "palline" di impasto ed immergetele nell'olio. Giratele di tanto in tanto finché non diventino dorate ed infine servitele con un pizzico di sale.

---

## Paté di alghe (spaghetti di mare, dulse, wakame)

Ingredienti: alghe dulse, spaghetti di mare e wakame in proporzione che preferite (tot. 30-45 grammi). 2 cetrioli di taglia media, 2 cucchiaini colmi di capperi, 1 spicchio di aglio, mezza cipolla, 1 filetto di aceto balsamico. Olio e.v.o. quanto basta per emulsionare tutto, 6 chicchi di pepe nero, una manciata di semi di girasole, menta per la decorazione.

Tritate tutti gli ingredienti insieme, ad eccezione della menta ovviamente. Aggiungete l'olio agli ingredienti tritati (fino a formare la consistenza di un paté). Mettere in frigorifero per un'ora e servire in piccole coppette con una foglia di menta come decorazione.

---

## Sughetto con spaghetti di mare

Ingredienti: 5g di spaghetti di mare, 2 cipolle di media grandezza, 2 carote, 1 gambo di sedano, shoyu.

Mettete in ammollo gli spaghetti di mare per 15 minuti circa. Quando si sono ammorbiditi, tagliateli a piccoli pezzettini ed aggiungeteli al soffritto di cipolle, carote e sedano. Continuate la cottura aggiungendo un po' di shoyu. Utilizzare il sughetto per condire una pasta integrale oppure un cereale.

# Atlantic Spirulina bio



L'alga spirulina (latino: ulva spiralis) è l'alga più conosciuta per via dei suoi molteplici utilizzi in ambito erboristico e salutistico per via delle sue proprietà salutistiche generalmente riconosciute. E' un'alga di colore verde-azzurro che si presenta sotto forma di piccola spirale.

## Utilizzi in cucina

Può essere utilizzata in moltissimi modi, sia in insalata che come ingrediente per sughi oppure per realizzare degli ottimi risotti piuttosto che in abbinamento al pesce. Può essere addirittura utilizzata per realizzare degli ottimi biscotti.

## Tabella nutrizionale - valori medi per 100g di prodotto

<b>Kcal</b>	68	
<b>kJ</b>	290	
<b>Proteine</b>	13	grammi
<b>Carboidrati</b>	2.1	grammi
<b>di cui zuccheri</b>	< 0.1	grammi
<b>Grassi</b>	0.7	grammi
<b>di cui saturi</b>	0.4	grammi
<b>Fibre</b>	42.8	grammi
<b>Sodio</b>	5.6	grammi
		<b>% RDA</b>
<b>Vitamina B6 (mg)</b>	0.5	25%
<b>Vitamina B2 (mg)</b>	0.3	17%
<b>Vitamina B12 (mcg)</b>	11.0	1100%
<b>Calcio (mg)</b>	350	44%
<b>Ferro (mg)</b>	8.0	57%
<b>Magnesio (mg)</b>	2300	767%

## Frittata con spirulina

Ingredienti: 3 cucchiaini di olio e.v.o., 1 cipolla media pelata e a fettine, 15g di alga spirulina a pezzetti, 2 patate medie pelate e a fettine, 2 manciate di rosmarino in polvere o a pezzetti piccoli, 1 pizzico di salvia a pezzetti, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di amido di mais frullato in 1/2 litro d'acqua, pepe macinato a piacere.

Riscaldare l'olio. Aggiungere aglio, cipolla e spirulina (prima di utilizzarla metterla in ammollo per circa 15 minuti e tagliarla a piccoli pezzetti). Lasciare rosolare a fuoco basso per 20 minuti. Aggiungere le patate e le erbe. Coprire e cuocere per altri 10 minuti sempre mescolando di tanto in tanto. Lasciar raffreddare. Mescolare i preparati, aggiungendo il frullato di amido di mais e l'acqua. Aggiustare di sale e lasciar cuocere in forno a 150° per 20 minuti circa, finché si solidifica.

---

## Spaghetti con spirulina

Ingredienti: 200g di spaghetti, 1 melanzana piccola, 1 spicchio d'aglio, olio e.v.o., salsa di soia, 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati, alga spirulina in pezzetti, a piacere.

Far soffriggere l'aglio in un po' di olio e.v.o., poi aggiungere la melanzana tagliata a cubetti. Invece del sale usare la salsa di soia per insaporire e lasciar cuocere finché la melanzana non risulti tenera. Cuocere a parte gli spaghetti e poi ripassarli in padella con i cubetti di melanzana. Aggiungere un po' di semi di sesamo e pezzetti di spirulina (prima di utilizzarla metterla in ammollo per circa 15 minuti e tagliarla successivamente in piccoli pezzettini).

---

## Biscotti alla spirulina

Ingredienti: 200g di farina di kamut, 150g di farina di riso, 150g di malto di mais, 70g olio di girasole, 100ml di latte di riso, 10g di spirulina a pezzettini fini, polvere lievitante.

Mescolare tutti gli ingredienti fino a raggiungere una consistenza morbida e uniforme (prima di utilizzare la spirulina metterla in ammollo per circa 15 minuti e tagliarla successivamente a pezzetti fini). Formare delicatamente i biscotti ed infornarli nel forno già caldo. Cuocere per circa 30 minuti a 150°. Lasciarli raffreddare e consumare dopo 12 ore, quando il biscotto di è assestato.

# Atlantic Wakame bio



L'alga wakame (latino: *Ularia esculenta*) cresce sulle coste rocciose in profondità sia sopra che sotto il limite minimo delle maree. Fa parte della famiglia delle alghe brune.

## Utilizzi in cucina

Può essere cotta insieme a minestre di verdura o zuppe di pesce. Tagliata finemente, una volta reidratata, può essere utilizzata come ingrediente nel sugo per pasta oppure per risotti.

## Tabella nutrizionale - valori medi per 100g di prodotto

<b>Kcal</b>	84	
<b>kJ</b>	354	
<b>Proteine</b>	13	grammi
<b>Carboidrati</b>	1.4	grammi
<b>di cui zuccheri</b>	< 0.1	grammi
<b>Grassi</b>	1.4	grammi
<b>di cui saturi</b>	0.7	grammi
<b>Fibre</b>	39.1	grammi
<b>Sodio</b>	4.5	grammi
		<b>% RDA</b>
<b>Vitamina B2 (mg)</b>	0.3	20%
<b>Vitamina B12 (mcg)</b>	2.0	200%
<b>Calcio (mg)</b>	795	99%
<b>Ferro (mg)</b>	6.0	43%
<b>Magnesio (mg)</b>	761	254%
<b>Zinco (mg)</b>	5.0	33%

## Insalata di riso integrale

Ingredienti: 1 tazza e 1/2 di riso integrale cotto (225gr), 1 pizzico di sale marino, 1/2 tazza di carote a dadini (85g), 1/2 tazza di ravanelli rossi a fettine (85g), 1/2 tazza di wakame (30g) messa a bagno per 3 minuti e tagliata a pezzettini, 1/2 tazza di prezzemolo tritato (15g), 1/4 di tazza di arachidi tostate, tritate un po' grosse (115g), 1/2 tazza di cetriolo a dadini (mescolatelo con un pizzico di sale marino, lasciatelo così per 1 ora, (eliminando poi il liquido). - ricetta per 1/2 persone

Rimescolate il riso integrale cotto per renderlo soffice (meglio farlo subito a fine cottura). Aggiungete un pizzico di sale marino ad una pentola d'acqua bollente, cuocete poi le verdure separatamente nell'ordine e per il tempo indicati, tirando fuori dall'acqua la verdura già cotta prima di aggiungere la successiva: le carote 2-3 minuti, il sedano 1-2 minuti, i ravanelli 1/2 minuto. Quando tutte le verdure sono cotte, sistematele su di un piatto e lasciatele raffreddare prima di metterle nel recipiente con cui le servite. Aggiungete il riso cotto, la wakame, il prezzemolo, le arachidi tostate ed il cetriolo. Mescolate il tutto con la salsa per condire.

**Salsa:** 4 cucchiaini di mostarda naturale, 3 cucchiaini di aceto di umeboshi, 3 cucchiaini di succo di limone.

---

## Zuppa di miso e wakame

Ingredienti: 1/2 tazza di wakame (30g), 3 tazze e 3/4 di acqua (850ml), 1 cipolla piccola tagliata a mezzelune, 1/2 tazza di broccoli tagliati a pezzetti separando le infiorescenze (55g), 1 cucchiaio e 1/2 di miso d'orzo, cipolline tritate per guarnire. - ricetta per 1/2 persone

Lavate rapidamente la wakame sotto l'acqua fredda corrente, e lasciatela a bagno in pochissima acqua per 3 minuti. Tagliatela poi a pezzettini. Portate l'acqua ad ebollizione, aggiungete le cipolle e lasciate bollire a fuoco lento per 5-7 minuti. Aggiungete la wakame con la sua acqua d'ammollo e i broccoli e fate bollire per altri 5 minuti. Sciogliete il miso con un poco di liquido della zuppa in un suribachi o con un mortaio e pestello ed unitelo alla zuppa. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere ancora per 2 minuti a fuoco bassissimo. Servite, guarnendo ogni ciotola di zuppa con il battuto di cipolline.

---

## Broccoli saltati con sesamo e wakame

Ingredienti: 2 cespi medi di broccoli puliti e divisi in cimette, 3-4 cucchiaini di olio di sesamo, 1 cucchiaio di tahin, 2 cucchiaini di shoyu, 1 cucchiaino di malto di riso, 12-15 g di wakame, 4-5 cucchiaini di olio extrav. d'oliva, 1 manciata di semi di sesamo bianco.

Ammollare le alghe in acqua filtrata per circa 10 min, sciacquarle sotto l'acqua corrente fredda e scolare bene; privarle delle nervature e tagliarle a pezzettini. Far scaldare l'olio a fiamma vivace in una padella capiente o wok, e saltare le cimette di broccoli per qualche minuto. Amalgamare bene in una ciotola l'olio di sesamo con il tahin, lo shoyu, il malto e l'acidulato di riso a aggiungere il tutto ai broccoli. Unire anche la wakame ed i semi di sesamo, saltare ancora per circa 1 minuto.

**Fonte:** Cucinare le alghe di Alice Savorelli - Terra Nuova edizioni

## Atlantic Nori bio



L'alga nori (latino: porphyra umbilicalis) è un'alga rossa appartenente alla famiglia delle rodoficee, ha un bellissimo colore porpora. Le foglie sono tanto sottili e delicate da sciogliersi in bocca.

### Utilizzi in cucina

E' la più gradita delle verdure di mare essendo veloce e facile da preparare, si presta tutti gli usi. E' anche la più gradevole al palato per chi non conosce ancora le alghe per via del suo sapore molto delicato.

### Tabella nutrizionale - valori medi per 100g di prodotto

<b>Kcal</b>	119	
<b>kJ</b>	501	
<b>Proteine</b>	21	grammi
<b>Carboidrati</b>	1.9	grammi
<b>di cui zuccheri</b>	4	grammi
<b>Grassi</b>	2.7	grammi
<b>di cui saturi</b>	1.2	grammi
<b>Fibre</b>	42.3	grammi
<b>Sodio</b>	0.4	grammi
		<b>% RDA</b>
<b>Vitamina B6 (mg)</b>	0.7	33%
<b>Vitamina B12 (mcg)</b>	4.0	400%
<b>Calcio (mg)</b>	167	21%
<b>Ferro (mg)</b>	12.0	86%
<b>Magnesio (mg)</b>	277	92%
<b>Zinco (mg)</b>	2.7	18%



## Palle di riso e nori

Ingredienti: 1 tazza di riso integrale, 1 tazza e mezza di acqua, un quarto di cucchiaino di sale, 40 grammi di nori a pezzetti, mezza carota, pasta di umeboshi, salsa di soia, zenzero grattugiato. - ricetta per 1/2 persone

Cuocere il riso in acqua a fuoco medio-alto affinché i chicchi non sono teneri e l'acqua viene assorbita. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente. Tagliate la carota a fiammiferi e cuocetela a vapore. Mettete i pezzetti di nori in ammollo per 5/10 minuti finché non di diventano morbidi e scolate. Mescolate il riso e i pezzetti di nori insieme ad una piccolo quantità di umeboshi e formate delle palline. Servite con una salsa di soia e guarnite con pezzetti di carote e lo zenzero grattugiato.

---

## Bruschetta ai pomodori con nori

Ingredienti: 100g di pomodori secchi sott'olio, 40g di olive nere snocciolate, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 mazzetto di basilico, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 4 pomodori, 30g di parmigiano grattugiato, una bagueette di circa 130g, un cucchiaino di alghe nori a pezzetti. - ricetta per 3/4 persone

Scaldate il forno a 180 °C. Frullate nel tritatutto i pomodori secchi, le olive, il prezzemolo, metà del basilico e l'olio d'oliva. Incidete a croce i pomodori freschi e tuffateli in acqua bollente finché la pelle inizia a staccarsi. Passateli sotto l'acqua fredda, pelateli, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Sminuzzate il resto del basilico e mescolatelo con i dadini di pomodoro e il parmigiano.

Tagliate la bagueette a fette. Spalmatele con la pasta di pomodoro. Mettete le fette di pane in una teglia con carta da forno. Infornate per ca. 5 minuti. Sfornate e il pane con i pomodori a dadini. Gratinate brevemente le bruschette in forno. Cospargete di pezzetti di nori e servite subito.

---

## Cuscus con ravanelli, fave fresche, olive e nori

Ingredienti: 300g di cuscus di frumento integrale, 8-10 ravanelli puliti e tagliati a rondelle, 4 manciate di fave fresche sgranate, 2-3 manciate di olive nere in salamoia, denocciolate e tritate, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di alghe nori a pezzetti, 300ml circa di acqua filtrata, olio extrav. di oliva. - ricetta per 2/4 persone

Scaldare l'acqua in una pentola; non deve bollire. Dorare leggermente il cuscus in una padella o wok con un filo d'olio, quindi metterlo in una ciotola e coprirlo con l'acqua calda. Trasferire il cuscus (si consiglia di tenerlo al dente) in una teglia o in un altro recipiente largo e basso, e sgranarlo con una forchetta. Quando sarà tiepido si potrà metterlo in frigorifero che si raffreddi completamente. Poco prima di servire mettere i ravanelli, le fave e le olive in un'insalatiera assieme al cuscus freddo. Mescolare e completare con succo di limone, i pezzetti di nori e l'olio mescolando il tutto insieme.

**Fonte: Cucinare le alghe di Alice Savorelli - Terra Nuova edizioni**

## Insalata di Mare 3 Alghe bio

E' un mix di tre tipi di alghe (Atlantic Dulse, Atlantic Nori e Atlantic Spirulina) in pezzi e leggermente tostate.

## Insalata di Mare 5 Alghe bio

E' un mix di cinque tipi di alghe (Atlantic Dulse, Atlantic Nori, Atlantic Wakame, Atlantic Sweet Kombu, Atlantic Spirulina) in pezzi e leggermente tostate.

## Insaporitore alle Alghe bio

E' un mix di cinque tipi di alghe (Atlantic Spirulina, Atlantic Dulse, Atlantic Wakame, Atlantic Kombu, Atlantic Carrageen) finemente macinate e senza sale aggiunto; ideale come spezia su tutti i tipi di piatti, nelle salse e persino sulle bistecche di carne!



## Spaghetti vegetariani allo scoglio

Ingredienti: 1/4 di scalogno, 10g di alghe Insalata di Mare 3 Alghe, una manciata di capperi sotto sale, 150g di pomodorini freschi, 2 cucchiaini di olio extrav. d'oliva, 4 foglie di basilico, 200g di spaghetti di semola di kamut "bianchi" - ricetta per 2 persone

Scaldare in una padella l'olio, aggiungere lo scalogno tagliato fine e le alghe e far soffriggere il tutto. Aggiungere i pomodorini freschi tagliati a metà. Aggiungere infine i capperi (dopo averli sciacquati e tagliati fini). Coprire e cuocere per 10 minuti circa. Regolare con sale e pepe a seconda dei gusti. Cuocere la pasta lasciandola al leggermente al dente; unirli infine al contenuto della padella e mescolare per amalgamare bene.

---

## Crostini di kamut alle alghe e pomodori datterini

Ingredienti: crackers di Kamut Sane Bontà, olio extra vergine di oliva, Insaporitore alle alghe Sane Bontà, (filetti di acciughe - facoltativi), pomodori datterini.

Posizionare i crackers su un piatto di ceramica oppure su un vassoio, adagiare sopra ai crackers una fettina di pomodoro datterino e versare qualche goccia di olio extra vergine di oliva (aggiungere un filetto di acciuga - facoltativo), cospargere il tutto con l'Insaporitore alle Alghe Sane Bontà.

---

## Insalata di mare variopinta

Ingredienti: 10g di Insalata di Mare 5 Alghe, una manciata di insalata mista, 150g di pomodorini freschi. - ricetta per una persona

Unire tutti gli ingredienti e condire a seconda dei gusti. A seconda dei gusti personali si possono aggiungere altri ingredienti.



## Ufficio Customer Care

telefono 0523/510145  
mail vendite@sanebonta.it

[www.sanebonta.it](http://www.sanebonta.it)

