

1. LAS ALGAS: SUS USOS.

No hace más de cinco años que se han empezado a usar las algas en la cocina contemporánea. Se utilizan en China desde hace 4.000 años. La incorporación de las algas a la cocina occidental ha sido en manos de Japón, debido al famoso ``sushi``.

Los nipones, las vienen cultivando desde el siglo XVII, conscientes de sus propiedades nutricionales y de su potencial gastronómico.

De las cerca de las 25.000 variedades que existen, sólo se pueden comer 500 de ellas, todas ellas son ricas en proteínas y minerales, y pobres en hidratos de carbono y grasas. Algunas, poseen 10 veces más calcio que otro producto lácteo, o 30 veces más hierro que las espinacas.

Hay, de múltiples colores, sabores y texturas.

2. ALGEN JAIOTERRIA.

Algak, ekialdetik inportatukoak dira.

Algak, ez dira gastronomian bakarrik erabiltzen, edertasunaren munduan ere badute leku eta zeregin garrantzitsuak.

Landare hauek, nagusiki ur landareak dira eta ur gazi zein gezatuetan bizi dira; baina badira ere eremu hezeetan eta zuhaitzen enborran ere aurki daitezkeen mota batzuk.

Propietate asko eta ezberdinak dituzte, horien artean C eta A bitaminak dira, azpimagarrienak, bestalde, oso gomendagarriak dira itxura fisikoa zaintzen laguntzen dutelako, ezaugarri desintoxikatzailea eta drainatzailea direla eta.

Gaur egun, oso erraza da algak lortzea; ezpezializatutako edozein dendatan alga mota ezberdinak eros daiteke. Jendeak gehien kontsumitzen dituenak: Nori, Wakame, Konbu, Hiziki eta Aramea dira.

Hidroterapia bidez erabiltzen badira, zelulei bizia bueltatzen diete, odol zirkulazioa hobetu eta bizkortzen dutelako. Zelulitisa ezabatzeko ere oso erabilgarriak dira.

Iodoak metabolismoan zeregin handia baitu. Dietetikan argaltzeko alga bat famatua egin da bereiziki: FUCUS-a.

Fucus-a argaltzeko erabiltzen da, alga bera osatzen duten hiru osagai direla eta, bata metatzen duen iodo kantitatea da, bigarrena bere vitamina kopuruengatik da, eta hirugarrena kaloria gutxiko dietetan oso erabilgarria suertatzen den alga da.

Fucus-a iodo iturri handienetakoa da, hipersentiberatasuna duten pertsonetan hiperteroidismoa eragin dezake.

3. ALGEN MOTAK.

NORI ALGAK.

A proteina eta provitamina asko ditu. Oro har, ekialdeko jaki tipikoak egiteko erabiliena da. Sushia egiteko balio dute; egosi besterik ez da egin behar.

NISHIME KOMBUL ALGAK.

Iodoa eta potasioa ekoizten ditu. Alga mota hori janariak biguntzeko eta zapore gozoa emateko erabiltzen da. Kolesterolari aurre egiteko erabiltzen da, odol tentsioa mantentzeko eta hesteen lana errazten du estrontzio eta kadmioaren xurgatzearekin.

ITO WAKAME ALGAK.

Odola garbitu eta trinkotzen du. Digestioa egiteko proteinatan oso aberatsa da. Kaltzioa, magnesioa, fosforoa, iodoa eta gisa horretako mineralak ditu bere barnean.

HIZIKI ALGA.

Duen zapore bitxiak gainontzeko algetatik bereizten du. A provitamina burdinean eta kaltzian oso aberatsa da, kaltzio asko du alga honek. Ume eta emakume hardunentzat egokiena da.

ARAME ALGAK.

Zapore oso leuna du. Kaltzio, fosforo eta iodoan oso aberatsa da. Odol zirkulazioarentzat mesedegarria da oso.