

ALGUES

PROPIETATS

NUTRITIVES

! COM ES

PODEN

CUINAR



Fulletó de distribució en exclusiva a les botigues associades
a la central de compres i serveis Bioconsum.

CONEGUEM MILLOR LES ALGUES

Aquest nou llibret que us oferim les botigues associades a la xarxa Bioconsum pretén donar-vos a conèixer el món de les algues. Molts coneixem, a nivell genèric, que les algues tenen moltes propietats nutritives i que són molt saludables, però no som capaços de conèixer-ne les diferents varietats i les seves propietats. Aquí us en presentem les principals.

Qui, davant del moble de les algues d'una botiga, no s'ha fet la pregunta següent: «I quan arribi a casa què en faré?». Doncs amb aquest llibret volem oferir-vos respostes a aquesta pregunta. L'objectiu és donar-vos ajudes per poder cuinar amb algues i començar així a introduir-les a la vostra dieta quotidiana. Volem ajudar-vos a passar de la teoria a la pràctica.

Esperem que la informació us sigui útil i que realment us ajudi a incorporar les algues a l'alimentació. Recordeu que els professionals que estem al capdavant de les botigues associades a la xarxa Bioconsum estem a la vostra disposició per ajudar-vos a tenir cura de la salut. Si teniu dubtes o comentaris no dubteu a compartir-los amb nosaltres.



www.bioconsum.com / www.rel.bio



GRANS ALIADES DE LA NOSTRA SALUT

Des de l'antiguitat els pobles costaners han incorporat vegetals marins a la dieta. A Orient hi ha dades que demostren la seva utilització des de fa 10.000 anys i a la conca mediterrània, des de l'any 600 aC. Al Japó les algues poden arribar a ser el 25% de la dieta. Les dietes macrobiòtiques han fomentat que s'hagi incrementat el consum de les algues a Occident.

Aquest augment del consum és la base d'experiències molt interessants de producció d'algues a Redondela (Pontevedra), on, a més a més de les conegudes algues d'origen japonès, s'ofereixen també algues típicament atlàntiques: el saborós espagueti de mar, la molsa d'Irlanda i el fucus.

Les verdures marines contenen entre deu i vint vegades més quantitat de minerals que les terrestres; també de calci, ferro (100 g d'algues aporten dues vegades més ferro que 100 g de lleties), cobalt, potassi, iode, magnesi, fòsfor, i, en menys quantitat, d'oligoelements. Per exemple, 100 g d'alga hiziki aporten 1.400 mg de calci, en contraposició amb els 100 mg que aporta la llet, i 1 g diari d'alga kombu aporta suficient iode per garantir l'equilibri de les glàndules endocrines. Una cullerada sopera diària d'algues abasteix l'organisme de tots els minerals i oligoelements essencials indispensables per un correcte metabolisme cel·lular.

Una de les propietats de les algues és afavorir l'expulsió dels metalls contaminants, radioactius i tòxics del cos; fet que en permet l'eliminació de forma natural.

Les algues tenen propietats aprimadores, ja que el seu contingut en greixos és baix i els carbohidrats no s'absorbeixen plenament. Les algues augmenten de mida en entrar en contacte amb l'aigua, el seu medi natural, cosa que produeix un efecte de sacietat. **La seva aportació de iode ajuda a regular el funcionament de la glàndula tiroide,** responsable que es cremin els hidrats de carboni que ingerim.

Són riques en vitamines A, B, C, D3, E, K i en menys quantitat, de B12. Té un percentatge més elevat de vitamina E que el germen de blat i és un dels aliments més rics en provitamina A, altrament dit betacarotè. S'ha d'afegir que les algues contenen àcids linoleics i alfa linoleics.

Són una font de proteïnes vegetals inigualable, ja que aporten tots els aminoàcids essencials en una proporció adequada i amb un coeficient de digestibilitat de fins un 95% (el de la carn és d'un 20% i el de la soja, d'un 35%). A més, no contenen colesterol ni greixos saturats.

**Les persones que pateixin hipertiroidisme, a les que s'hagi extirpat la glàndula tiroide o les que siguin molt primes i nervioses han d'evitar el consum d'algues pel seu alt contingut en iode. Les persones amb tendència a la hipertensió han de vigilar amb les algues que tenen un alt percentatge de sodi.*



KOMBU

En remull quedarà com una tira gruixuda de color verd.

LES SEVES PRINCIPALS PROPIETATS SÓN:

- Actua com a depurador natural de les toxines emmagatzemades en els intestins. Elimina els greixos d'origen animal. Enforteix els intestins. És una bona idea cuinar-lo amb el salmó i la tonyina, ja que tenen nivells de metalls pesants elevats.
- Recomanat per problemes circulatoris, activa la circulació de la sang.
- Regula la tensió arterial i la glàndula tiroide.
- Recomanat en cas d'artrosi i reuma. Molt efectiva en cas d'artritis.
- És una de les algues més riques en iode. Afavoreix l'absorció de nutrients en el cos i, per tant, normalitza el pes.
- Conté esterols, que ajuden en el cas de colesterol excessiu i trastorns lipídics.
- Conté dos sucres simples, la fructosa i el manitol, de gran importància per als diabètics, perquè no augmenten el nivell de sucre de la sang.

COM EL PODEM UTILITZAR:

És una alga indispensable a la cuina, però té un inconvenient, el llarg temps de cocció. Primer s'ha de remullar 30 minuts. En funció de la varietat el temps de cocció és diferent: el japonès tarda entre 45 minuts i 1 hora; el de Bretanya, 40 minuts, i el de Galícia, 30 minuts. Us fem les propostes següents:

- Utilitzeu-la per coure els llegums. N'hi ha prou amb una tira de kombu per cada dues tasses de llegums remullats. Estova les fibres dels llegums, redueix el temps de cocció, en millora el gust i incrementa l'assimilació i la digestibilitat dels llegums.
- Es pot disposar de tires precuinades de kombu per afegir-les als plats.
- Prepareu un caldo de kombu (es guarda a la nevera diversos dies) i utilitzeu-lo com a base de líquid per a diferents coccions com sopes, caldos, consomes, guisats, etc. Aquest caldo, dashi, és la base de molts plats japonesos.
- Afegiu-lo en plats amb coccions llargues, es pot coure amb la resta d'ingredients sense cap problema.
- Per cuinar cereals es pot utilitzar un tira de kombu en comptes d'afegir-hi sal.
- Es pot barrejar amb verdures.



WAKAME

Sec es pot confondre fàcilment amb l'alga kombu. En remull l'alga wakame es desplegarà com una fulla verda amb nervis i tronc central, res a veure amb el kombu. Per cuinar-lo podeu treure aquests nervis un cop remullat.

LES SEVES PRINCIPALS PROPIETATS SÓN:

- Després de la hiziki és la més rica en calci.
- Conté alts nivells de vitamines B i C.

- Gràcies al contingut en magnesi i a la seva capacitat d'assimilació és un bon equilibrador del sistema nerviós i és útil per al creixement de les ungles i els cabells.
- Millora les segregacions del fetge i dels ronyons, per tant, regenera la qualitat de la sang.
- Evita el colesterol, ja que incrementa la producció de DHA al fetge (un dels àcids grassos omega-3).
- Protegeix els enzims digestius.
- Prevé de malalties pulmonars i de l'asma.
- Enforteix el teixit cerebral.

COM EL PODEM UTILITZAR:

Igual que el kombu, té la capacitat d'estovar les fibres dels aliments amb què es cuina. En canvi, només necessita 3 minuts de remull, cosa que permet afegir-lo als plats a l'últim moment. Es pot consumir cru, després de posar-lo en remull. Us fem les propostes següents:

- Poseu-lo en tota classe d'amanides. Es pot macerar o amanir abans d'afegir-lo, per exemple, amb oli d'oliva, ratlladura de llimona i concentrat de poma.
- Afegiu-lo al final de plats de verdures crues o cuinades. També es pot cuinar amb les verdures.
- Té una textura suau que el fa ideal per incloure'l en qualsevol crema o puré.
- També és ideal per posar-lo a paelles, risottos o pasta.
- Combina molt bé amb plats de peix.
- També combina molt bé amb la fruita, especialment amb les pomes i les mandarines.
- Es pot utilitzar com a condiment. Polvoritzeu l'alga seca i afegiu-hi llavors, fruits secs i ratlladura de cítrics.
- Es pot obtenir un caldo remineralitzant i deliciós fent bullir diverses tires de wakame durant 10 minuts. L'alga es pot consumir o es pot guardar per a altres plats. Condimenteu el caldo amb salsa de soja i suc de concentrat de poma. Serviu-lo amb pasta de sopa, cigrons o quadradets de tofu, per exemple.



DULSE

L'alga dulce és de color vermell púrpura, té una textura suau i un gust lleuger picant únic.

LES SEVES PRINCIPALS PROPIETATS SÓN:

- És la més rica en ferro. Enforteix la sang, molt recomanable per a dones, en especial embarassades, adolescents i persones amb manca de ferro.
- Té un alt contingut en potassi, magnesi, iode i fòsfor.
- Després de la nori és la que té el contingut proteic més alt entre les algues comunes.

COM LA PODEM UTILITZAR:

Es tracta d'una alga molt lleugera i per això és molt important no ultrapassar el temps de remull, com a màxim dos minuts, ja que algunes varietats es poden desfer i estèticament no resulten atractives.

Es pot consumir crua, després de posar-la en remull. Us fem les propostes següents:

- Poseu-la en sopes de verdures, amb llegums, cereals o pasta.
- Es pot utilitzar en plats de verdures cuites, encara que és millor que no es cuini gaire temps ja que es desfà.
- Combina bé amb plats de peix.
- Es pot fregir molt ràpidament i aconseguir un snack molt ric, saborós i exquisit.

- Es pot picar molt finament després de remullar-la i llavors barrejar-la amb croquetes, hamburgueses o mandonguilles.
- Poseu-la en tota classe d'amanides. Es pot macerar o amanir abans d'afegir-la, per exemple, amb oli d'oliva, ratlladura de cítrics, vinagre d'arròs o balsàmic, suc concentrat de poma, vinagre d'umeoboshi, salsa de soja o herbes fresques aromàtiques.
- Es pot utilitzar com a condiment. Polvoritzeu l'alga seca i afegiu-hi llavors torrades, herbes aromàtiques seques, pebre, ratlladura de cítrics, etc.



HIZIKI

Al Japó es consumeix sempre en petites quantitats i no se n'ha de prendre més de dues o tres vegades per setmana, amb un màxim de 4,5 g cada vegada.

LES SEVES PRINCIPALS PROPIETATS SÓN:

- És llegendària perquè realça la bellesa i proporciona elasticitat i brillantor als cabells.
- Conté una gran quantitat de calci, minerals i oligoelements, que ajuden a equilibrar i a depurar el nivell de sucre a la sang (100 g d'hiziki aporten 1.400 mg de calci).

- És l'alga de la regeneració per excel·lència: cicatritzant, reductora de colesterol i prevé les càries.
- També té un alt contingut en ferro. Per tant, és ideal que la consumeixin les futures mares i molt recomanable en cas d'anèmia.
- En cas de problemes de circulació serveix per reforçar tots els conductes.

COM LA PODEM UTILITZAR:

Quan es remulla s'expandeix molt i augmenta cinc vegades el seu volum. Pot xocar-nos el seu sabor fort, però el secret està a saber-la cuinar i condimentar, així adquireix un gust molt bo. És l'alga que requereix més preparació en cuinar-la.

Per remullar-la s'ha de posar l'alga en un recipient i passar-la per aigua freda ràpidament, llavors s'ha d'escórrer i cobrir-la totalment amb aigua freda. Deixarem que s'estovi durant uns 20-30 minuts. S'ha de tirar l'aigua perquè tindrà un gust molt fort.

Per cuinar-la s'ha de posar amb aigua freda i posar-la a bullir 1 o 2 minuts. Llavors s'ha d'escórrer. Després es tornarà a posar en una cassola amb aigua (1/3 part del seu volum), una mica de vinagre d'arròs i suc concentrat de poma. Aquests ingredients li donen un sabor agradable i l'ajudaran a fer-se. Se l'ha de deixar tapada uns 30-35 minuts. Quasi al final es destapa perquè el líquid s'acabi d'evaporar. En els minuts finals, quan l'alga està tova i tendra, hi afegirem unes gotes de soja. Una vegada cuita es pot guardar en recipients. Us fem les propostes següents:

- Poseu-la saltejada amb les verdures.
- Poseu-la ja cuinada en amanides.
- És ideal per acompanyar farcits (dels canelons, empanades, etc.)
- Molt adequada per barrejar amb proteïnes vegetals.
- Afegiu-la a les sopes.
- Feu sofregits amb alls, tomàquets, cebes i xampinyons i al final afegiu-hi hiziki.



NORI

És una alga que pot variar molt de qualitat i preu. El nori de bona qualitat ha d'estar ben sec i exhibeix un color més brillant. Si es mira a través de la llum té un color verd i generalment una textura homogènia. El de menys qualitat pot ser que presenti un color púrpura i una textura flàccida i desigual. Les fulles de nori poden obtenir-se ja torrades (sushi nori) o torrades i tallades en tires fines (kizami nori). S'han de guardar sempre en recipients hermètics.

LES SEVES PRINCIPALS PROPIETATS SÓN:

- Té un alt contingut en proteïnes i conté 18 aminoàcids, entre els quals, els essencials.
- És un gran purificador de la sang i afavoreix la circulació.
- Conté taurina, que influeix en la circulació dels àcids biliars, i controla així els nivells de colesterol en sang. Prevé l'aparició de cataractes i de diabetis en els nens i estimula l'hormona de creixement.
- Conté omega-3 i omega-6, que, juntament amb la taurina, ajuden a controlar el colesterol.

- És rica en vitamines C, B12 i A. Té vitamina D1 i D2, que són difícils de trobar en els aliments.
- Ajuda a la digestió.

COM EL PODEM UTILITZAR:

S'ha de torrar breument per la part rugosa. Cal mantenir-la horitzontalment a una distància de 5 cm i moure-la fins que tota la superfície canviï a un color clar. Té un gust pronunciat de mar i és la preferida pels nens i la gent gran. Us fem les propostes següents:

- Pot ser un snack després de torrar-la.
- Torrada pot servir per acompanyar cereals.
- Torreu-la i talleu-la en petits trossos com a guarnició en el moment de servir sopes, caldos, cremes o purés.
- Talleu-la en rectangles i submergiu-la en tempures per arrebossar.
- Torrada la podeu fer servir pel sushi.
- La podeu posar a les boles d'arròs.
- Es pot cuinar i dissoldre, d'aquesta manera formarà una pasta espessa que pot servir d'acompanyament.
- També pot ser un ingredient d'una vinagreta.



AGAR AGAR

Al Japó es coneix com kanten. És una meravellosa gelatina natural de gust suau, nutritiva i rica

en minerals. La capacitat de formar gelatina que té l'agar-agar varia segons l'acidesa i l'alcalinitat de l'ingredient amb què es combina. Necessitem més quantitat d'agar-agar per fer una gelatina dolça que una amb verdures i salada.

LES SEVES PRINCIPALS PROPIETATS SÓN:

- És molt rica en iode i oligoelements.
- Té propietats laxants i depuratives, és ideal per a persones amb obesitat.
- Neteja toxines i mucositats.
- Facilita la digestió, ja que evita l'acumulació de greixos i l'estrenyiment.
- Cura i regenera l'intestí.

COM EL PODEM UTILITZAR:

Serveix per elaborar gelatines i geles. La quantitat que cal posar-ne dependrà del resultat final que desitgem. Té molt mala hidratació amb amb mitjans medis àcids. El podem trobar en tires, flocs o pols.

Les tires es deixen en remull i després es fan bullir fins que s'estoven. Es poden posar en amanides, woks, etc. No tenen gust i per això convé barrejar-les amb vinagretes.

En el cas dels flocs es necessita que bullin entre 7 i 10 minuts per dissoldre's. Si els remullem prèviament ens estalviarem uns quants minuts. És important cuinar-los amb flama baixa i sense tapa. Es gelificaran quan es refredin, a uns 30-35 °C. Per saber si estan cuits poseu-ne una gota en un plat fred i en veureu la densitat. S'aconsella posar-ne una cullera sopera per 250 ml de líquid per aconseguir una gelatina agradable a la boca. Si el treballem amb pols el portarem a ebullició. S'hidratarà a 90 °C, per tant, es recomana bullir-lo i prou. En funció de la quantitat i l'acidesa del líquid obtindrem diferents resultats. En el cas que la base

sigui aigua, amb 2,2 g/l obtens una textura de gelea, amb 5 g/l obtens una gelatina agradable a la boca i amb 8 g/l obtens una gelatina que pot aguantar pes a sobre i que es pot utilitzar com a fons de plats. Si veiem que la gelatina ha quedat molt dura sempre es pot tornar a posar al foc amb més líquid i tornar-la a elaborar. És necessari que el líquid de la futura gelea o gelatina tingui un gust fort, ja que en refredar-se en perd. Si es barreja amb pell de cítrics resulta ideal. Les gelatines fetes amb agar-agar es poden servir calentes.



ESPAGUETI DE MAR

L'espagueti de mar (*Himanthalia elongata*) és una alga atlàntica.

LES SEVES PRINCIPALS PROPIETATS SÓN:

- Destaca el seu contingut en ferro, fòsfor, calci i potassi.
- Pel seu contingut en ferro és un excel·lent antianèmic.
- La seva aportació de calci natural el fa molt adequat per a la prevenció de l'osteoporosi i és molt adequat per a les persones que no poden consumir làctics.
- El potassi que té ajuda a l'eliminació de líquids i a combatre la hipertensió.
- Serveix per prevenir l'hipotiroidisme

per la seva aportació en iode. Aquesta aportació té efectes en el metabolisme i està indicat el seu consum en persones obeses o amb sobrepès.

COM EL PODEM UTILITZAR:

S'ha de remullar 20 minuts. Tirarem l'aigua del remull perquè té un gust molt iodat i el posarem a bullir amb aigua nova, que l'ha de cobrir. Si hi afegim un edulcorant de l'estil d'un xarop de poma, una cullerada sopera, ajudarà a dissimular el gust intens de mar. Es bullirà tapat fins que quedi tou i es trenqui sense dificultat. La cocció serà d'uns 15 minuts segons la seva duresa. Us fem les propostes següents:

- Un cop bullit el guardarem a la nevera i el farem servir per amanides.
- Com a acompanyament, amb peixos queda molt bé, especialment amb peixos blancs.
- També es pot saltejar amb alls tendres.
- En podeu fer tempures barrejat amb altres tipus de verdures i queda molt bé.
- Triturat molt fi, es pot barrejar amb sal i és ideal per a risottos.

MACROBIÒTICA

EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA

desde 1978



www.lafinestrasulcielo.es



ARAME

És una alga que té un gust dolç. Aquest gust està produït pel seu alt contingut en sucre natural sense calories, el mannitol. Aquest sucre està present en moltes algues marrons.

LES SEVES PRINCIPALS PROPIETATS SÓN:

- L'equilibri mineral de l'arame pot combatre la hipertensió, com el kombu i la hiziki.
- És especialment rica en iode i calci.

- És la més recomanada per a problemes circulatoris. Si es consumeix directament afavoreix els capil·lars sanguinis. Es poden prendre banys amb algues arame.
- També s'utilitza per tractar trastorns dels òrgans reproductors femenins.

COM LA PODEM UTILITZAR:

S'ha de remullar durant uns 10 minuts en aigua freda. Es pot consumir crua, ja que abans d'envasar-la ha estat precuinada. També es pot cuinar amb altres ingredients. Us fem les propostes següents:

- És millor condimentar-la amb una petita quantitat d'oli per assimilar-ne millor els minerals.
- Saltegeu-la amb verdures.
- Afegiu-la a amanides.
- És ideal amb proteïnes vegetals.
- Combina bé amb cereals, pasta o llegums.
- També es pot afegir a les sopes i caldos.
- En el moment de remullar-la es pot macerar amb productes de gust àcid (vinagre d'arròs o balsàmic, suc de taronja, suc concentrat de poma, etc).

REL

Pots trobar
els productes Rel
a les botigues de
la Xarxa Bioconsum
consulta-ho a:

REL.BIO
la web de receptes
per menjar sa



ALGUES de gran qualitat



Pur sabor Japonès

Li agraden els sabors purs de la cuina Japonesa? Plats amb ingredients únics i frescos? Amb els misos, salses de soja i noodles ecològics de TerraSana tindrà la base per a un àpat deliciós! TerraSana és un veritable especialista en el Japó i té un assortiment de més de 90 productes ecològics, autèntics i sovint artesanals. Com que les algues són una part important de la cuina Japonesa n'hi oferim més de 10 tipus diferents.

Les millors algues del món

Normalment parlem de les algues com a superfood. Nosaltres volem oferir a Europa les millors algues que hi ha. Per això les importem des de la meca de la seva producció: la badia Ise-Shima a la costa sud de Japó.

Gràcies a la seva particular localització, temperatura correcta, una contaminació mínima, l'abundància de nutrients i segles d'experiència dels recol·lectors i processadors d'algues, aquesta zona produeix les millors algues del món. La badia està envoltada per un gran parc nacional. Diversos rius desemboquen a la badia des del parc i hi porten nutrients importants per les algues des dels extensos boscos i muntanyes. Les algues són salvatges o mínimament cultivades perquè creixin millor (com l'empelt de nori o el cultiu de wakame en xarxes de corda en el mar). No tenen cap altre tractament que no sigui una collita acurada, la neteja amb aigua fresca, l'assecat al sol i alguns processos posteriors dependent del tipus d'alga.

L'alga és un producte molt versàtil, deliciós en sopes, amanides, wrappans i evidentment per a fer el millor sushi!

TerraSana alimentació positiva

A TerraSana ens agrada el menjar bo i ecològic. Un àpat que el faci feliç. Molts dels nostres productes els fem nosaltres mateixos i sempre busquem els ingredients més bons i fiables. A TerraSana, l'ecològic és realment ecològic. Menjar de veritat per a tothom. Alimentació positiva per a vostè i el món que l'envolta.



[TERRASANA.COM](https://www.terrasana.com)

RECEPTES

SOPA DE WAKAME I FIDEUS D'ARRÒS

INGREDIENTS

- 2 cebes o 2 porros
- 2 pastanagues
- Oli d'oliva
- 50 g d'alga wakame **VEGETALIA**
- 500 g de fideus d'arròs
- 1 cs de llevat de cervesa per comensal
- Miso al gust (pot ser shiro, mugi o una barreja d'ambdós)

Saltegeu, amb poc oli, en una cassola un parell de cebes o un parell de porros tallats fins i amb un parell de pastanagues ratllades. Afegiu-hi 3 bols d'aigua mineral, les algues i deixeu-ho cuinar uns 20 o 30 minuts. Uns minuts abans de servir aprofitau el brou calent (o escalfeu-lo si està fred) i coeu els fideus d'arròs. Decanteu-ho (reserveu els fideus, si no els feu servir de seguida refredeu-los amb aigua freda) i afegiu a la sopa miso al gust. Serviu la sopa de wakame juntament amb els fideus i afegiu 1 cullerada sopera de llevat de cervesa a cada bol en el moment de servir.

Temps de preparació: 35 minuts

Comensals: 4 pax

RECEPTA CEDIDA PER MIRIA ANGLADA.



AMANIDA DE MUSCLOS AMB KOMBU I AGAR-AGAR EN TIRES

MUSCLOS

- 800 g de musclos
- 40 g de kombu **BIOCOP**
- 1/2 llimona
- 50 ml d'aigua

Poseu a coure la llimona amb l'aigua i el kombu en una cassola, afegiu-hi els musclos i tapeu-ho. Coeu-los fins que comencin a obrir-se; retireu-ho del foc, deixeu-ho reposar uns minuts i traieu la carn dels musclos. Reserveu-ho en el seu suc amb el kombu.

VINAGRETA

- 100 ml d'oli d'oliva verge extra **BIOCOP**
- 20 g de mostassa antiga
- 20 ml de suc de llimona
- 2 cs de cibulet
- 2 cc de coriandre fresc picat
- Sal marina **BIOCOP**

Ajunteu-ho tot i reserveu-ho.

ACABAT (PELS 4 COMENSALS)

- 600 g de brots d'alfals germinat
- 16 làmines de carbassó tallat al llarg
- 16 làmines de cogombre tallat al llarg
- 600 g d'alvocat tallat en cubs petits
- 24 tomàquets cherry oberts per la meitat
- 1 bròquil cuit a l'anglesa (cuit 5 minuts amb aigua i sal i refrescat de seguida)
- Els musclos
- La vinagreta
- El kombu **BIOCOP** en juliana
- 20 tires d'agar-agar **BIOCOP**. Varietat *Gelidium* (salvatges). Les deixem en remull 15 minuts i ja les podem afegir a l'amanida.

Amaniu l'alfals amb un terç de la vinagreta. Ara amaniu els musclos amb un altre terç de la vinagreta i l'alvocat. Munteu el plat amb tots els ingredients i afegiu-hi al final la resta de la vinagreta.

Temps de preparació: 30 minuts

Comensals: 4 pax

RECEPTA CEDIDA PER MIRIA ANGLADA.



TATIN DE POMA

MASSA DE MUSLI

- 60g de flocs de quinoa Rel
- 20g de quinoa inflada Rel
- 20 g d'ametlla mòlta
- 150 g de coco ratllat
- 15 g de llavors de sèsam Rel
- 25 g d'oli de gira-sol
- 70 g de melassa d'arròs

Barregeu en un bol els flocs de quinoa, la quinoa inflada, l'ametlla, el coco i el sèsam. Incorporeu-hi l'oli i finalment la melassa tèbia. Barregeu-ho bé i reserveu-ho tapat.

POMES

- 8 pomes mitjanes (tipus Golden)
- Concentrat de poma (al gust)
- Agar-agar en pols

Peleu i talleu les pomes com si féssim una macedònia (cubs petits). Salteu-les en una paella en dues o tres tandes amb una mica de concentrat de poma. Poseu 1 petita quantitat d'agar sobre les pomes al final de la cocció amb unes gotetes d'aigua.

MUNTATGE DE 12 PASTISSETS

Pinteu amb oli 12 cèrcols metàl·lics de 6 cm de diàmetre. Poseu-los sobre una placa folrada de paper sulfuritzat. Aboqueu dins dels motlles les pomes cuites, cal que deixeu mig centímetre d'espai per col·locar-hi la massa de musli. Pressioneu lleugerament la massa de musli fins que quedi més o menys plana. Enforneu-ho 15 minuts a 185 °C. Deixeu-ho refredar i doneu-los la volta sobre un plat amb cura.

Temps de preparació: 1 hora

Comensals: 12 pax

RECEPTA CEDIDA PER MIRIA ANGLADA.

REL



COMPLEMENTEU LA DIETA AMB CHLORELLA I ESPIRULINA

Chlorella (*Chlorella pyrenoidosa*)

És una alga unicel·lular verda que creix en aigua dolça. En els complements habitualment s'especifica que és de paret cel·lular trencada. Això vol dir que se n'ha de trencar la paret, per facilitar la digestibilitat de l'alga.

Té una composició nutricional àmplia, fet que la fa recomanable com un complement a una dieta equilibrada i saludable. Conté proteïna completa, que inclou els vuit aminoàcids essencials. Té un alt contingut en clorofil·la (pot ser de 28,9 g/kg). A més a més, proporciona fibra i oligoelements com potassi, magnesi, calci, sodi, zinc, ferro i fòsfor. I finalment s'ha d'afegir la seva riquesa en vitamines B, E i K.

Destaquen els seus beneficis com a reparadora intestinal i l'acció desodoritzant (pel contingut en clorofil·la). És una alga que pot ajudar a estimular les cèl·lules blanques i que pot col·laborar en la resposta immune, d'aquí la seva protecció antiinfecciosa.

També té una acció depuradora, ja que és capaç d'eliminar metalls pesants. El seu contingut mineral també s'associa a una gestió alcalinitzant, útil en les primeres fases d'un programa de depuració de toxines i en aquelles situacions de foment de l'acidificació cel·lular com pot ser l'exercici intens, l'alimentació rica en carns vermelles, el consum de begudes amb carboni o el tabaquisme.

Espirulina (*Arthrospira platensis*)

Pot ser de diferents gèneres però l'*Arthrospira platensis* és la que té més contingut nutricional. Realment no és una alga, és un organisme procariota, concretament un cianobacteri. Conté cèl·lules fotosintètiques i pigments fotosintètics com la clorofil·la (verda) i la ficocianina (blava).

Els seus principals medis de creixement són els llacs d'aigua salada, el pH alcalí i el clima càlid.

Aporta una font natural de proteïnes (aproximadament un 70%), és rica també en àcids grassos essencials (especialment important el contingut en GLA) i hidrats de carboni. El seu contingut vitamínic mineral també és complet. Es pot destacar també la seva riquesa en carotenoide.

Tradicionalment ha estat utilitzada en situacions de cansament i astènia. També ha estat coneguda com aliment en processos d'anèmia pel seu alt contingut en ferro i vitamina B12. És important la seva utilització per a persones amb alimentació vegetariana.

És, per tant, coneguda com un reconstituent general, millora la dissolució dels greixos a l'organisme i proporciona activitat antioxidant.



CLORELLA 520 mg i ESPIRULINA 750 mg

SOLGAR PRODUEIX una de les gammes més àmplies de complements alimentaris.
És la nostra naturalesa.

De venda en els millors establiments especialitzats
www.solgarsuplementos.es

SOLGAR | És la teva elecció.

SOLGAR CLORELLA 520 mg



SIN GLUTEN APTO PARA VEGANOS PARVE



SOLGAR ESPIRULINA 750 mg



SIN GLUTEN APTO PARA VEGANOS PARVE



Els complements alimentosos no s'han de prendre com a substituïts d'una dieta equilibrada i variada i d'un estil de vida saludable.