



Algas

EXQUISITEZ CULINARIA y MEDICAMENTO NATURAL

Hay pocos alimentos tan ricos en minerales y vitaminas como estas viscosas plantas acuáticas. A sus incontables virtudes, se suman sus enormes posibilidades en la cocina y su importancia como apoyo dietético.

Cuando hablamos de algas enseñadas dibujamos mentalmente una bella costa rocosa o de guijarros, golpeada por el oleaje, con el sonido de fondo del graznido de las gaviotas.

Las algas nos evocan el aroma y el gusto salino del mar, pero el sabor propio de las algas no es desconocido a casi todos. Sabemos que en muchos países asiáticos existe una tradición milenaria de consumo de estas plantas marinas, en Japón las algas constituyen hasta el 20 por ciento de la dieta habitual de las personas. Y desde hace unos años, muchos restaurantes las incluyen como ingrediente en sus platos más selectos.

En efecto, están presentes como alimento empaquetado en muchos supermercados, y constituyen un producto de primer orden en los establecimientos de dietética y herbolarios. Pero, sin duda, a muchos aún les cuesta dar el paso a probarlas.

DEL MAR A TU PLATO

Son vegetales con un potencial nutritivo comparable a las verduras que consumimos normalmente. De las cerca de 25.000 especies de algas conocidas, tan sólo una cincuentena están reconocidas como alimento



según el código de alimentación redactado por la FAO (Organización para la Alimentación y la Agricultura, siglas en inglés). En nuestro país se comercializan apenas unas 25 especies diferentes, que son las que tienen mayor interés gas-

tronómico, pero según muchos expertos, una buena parte de las algas mayores también son potencialmente comestibles, sólo quedaría emprender los análisis de seguridad y nutrición pertinentes. Las hay de agua salina, sea del mar o de lagos salinos, pero también de aguas dulces. Pero son y, de largo, las de agua salada la mayoría de las que se consumen.

Aún hoy, el consumo de algas en Europa es todavía una rareza o una concesión a la sofisticación por parte de gourmets, pero, como apuntan los expertos, en el futuro, y con la progresiva disminución de los recursos, no será extraño que la gente se dedique a cosechar algas por su cuenta para asegurarse el bocado del día. Esta labor, de forma artesanal o más o menos industrial, la acometen en la actualidad algunas empresas especializadas en la recolección y tratamiento de estos productos. A diferencia de

lo que ocurre con los cultivos en tierra, las algas siguen su ciclo natural sin necesidad de la intervención humana. No precisan, lógicamente, de riego, pero tampoco han de ser tratadas con abonos, pesticidas o herbicidas. Son un regalo puro de la naturaleza, que sólo estamos a punto de descubrir en su verdadera magnitud.

RICAS EN NUTRIENTES

No hay alimento vegetal más rico en sales minerales y en oligoelementos que las algas. En términos generales, suponen un aporte muy destacado en hierro, más del doble del que nos aportan las legumbres, en calcio, fósforo, potasio y sobre todo, en yodo. Ningún otro alimento es tan rico en este mineral, lo cual tiene una gran importancia para las personas que padezcan de hipotiroidismo, pues es el yodo un nutriente esencial en la regulación de la glándula tiroides.

Por la presencia de hierro, son un alimento de primer orden para vencer los estados de fatiga, la anemia, la astenia y la debilidad general. Por el contenido en calcio, algunas especies de algas rivalizan con los lácteos como ayuda para fortalecer los huesos, las uñas y el cabello. Contienen también cinc y magnesio. ➔



→ “El conjunto de minerales que contienen, como recalca la dietista-nutricionista, Nerea Cenoz, supera entre 10 y 20 veces al de las verduras terrestres”.

Las algas son en su mayoría diuréticas y depurativas, y al aportar mucho mucílago, una fibra de tipo viscoso que estimula la motilidad intestinal, facilitan la evacuación de las heces y, por tanto, resultan ideales para combatir el estreñimiento.

Las algas, además, aumentan de tamaño al entrar en contacto con el agua, que es su medio natural, y cuando ello ocurre en nuestro organismo, provocan un casi inmediato efecto de hartazgo, que no invita a seguir comiendo. Por tanto, “son saciantes, concluye la dietista Cenoz, ayudan a favorecer el tránsito intestinal, por la presencia de potasio, contribuyen a evitar la retención de líquidos, apenas tienen grasas y ayudan a eliminar las toxinas”. Por ello muchas algas, como el fucus o la laminaria, “se consideran buenas para adelgazar, pero, claro, como apoyo a una dieta sana y equilibrada”.

Muchas especies de algas son una fuente privilegiada de vitaminas. Destacan las azules como aporte de vitamina B, y las pardas, como el



fucus y el wakame, como un suministro seguro de vitaminas A, C y del grupo B. Las algas son los únicos organismos que contienen vitamina B12. Por su contenido en betacarotenos, resultan esenciales para asegurar la salud de nuestra piel. Contienen proteínas de tipo vegetal, en proporciones muy dispares según la especie, y por ello suponen un apoyo a tener en cuenta por los vegetarianos y veganos. Algunas especies son además portadoras de ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, al igual que muchos aceites vegetales, lo cual las hace interesantes para controlar el colesterol y combatir las inflamaciones.

CONSEJOS PARA SU CONSUMO

No es casual que una buena parte de las algas tengan nombre japonés, ya que es Japón el máximo consumidor de este producto y donde la tradición en su consumo es más ancestral.

Se suelen vender ya deshidratadas, de manera que ocupan hasta siete veces menos que en su estado natural. Se pueden tomar secas o deshidratadas, pero lo más usual es ponerlas en remojo en agua fría, y al cabo de unos quince o veinte minutos de media, cobran volumen y pueden incluirse en ensaladas o elaborar sopas. También se pueden comprar en salazón, como el bacalao, pero entonces hay que retirarles la sal y bañarlas en agua salina para que recobren su frescura. Las algas secas son ideales para hacer envolturas como el sushi y otros *snacks*. Pero sin duda la forma más saludable de tomarlas, como nos recuerda Nerea Cenoz, es crudas y frescas, porque es la forma en la que no han sufrido ninguna transformación y en la que mantienen mejor todas sus virtudes, “pero dada la dificultad de encontrarlas así, la forma deshidratada es la que más se parece, y con el hidratado quedan como nuevas”. En cuanto a su conservación; “si son frescas en conserva, deben mantenerse en el frigorífico”, nos advierte

Cenoz. “Las secas, mejor tenerlas en la despensa y una vez abiertas, guardarlas en botes herméticos”.

INCLÚYELAS EN EL BOTIQUÍN MÉDICO

Algunas algas se emplean como suplemento dietético. Es el caso del fucus, muy rico en mucílagos como la algina, por su capacidad de hinchamiento, provoca una inmediata sensación de saciedad que provoca comer menos y de forma más tranquila. Por ello, se destina a dar apoyo a dietas de adelgazamiento, combatir la obesidad, como laxante, para reducir el colesterol y por su contenido en yodo, al tratamiento del hipotiroidismo. La encontramos en polvos (alginato cálcico-), en extracto líquido, tintura, jarabe y en seco para decocción. Un uso afín se le da a la laminaria, que externamente se aplica además para cortar hemorragias dentales y nasales. Otra conocida alga dietética es la espirulina, igualmente rica en mucílagos, que se utiliza como suplemento dietético en curas de adelgazamiento, pero también para aliviar la gastritis y el estreñimiento crónico. Y se presenta en polvos, copos, cápsulas o comprimidos. Y finalmente la chlorella, un alga de agua dulce, muy rica en hierro, ácido fólico y vitamina B12, que se recomienda como desintoxicante y como regeneradora de la piel. ♦

Texto: Jordi Cebrián

LA OPINIÓN DEL EXPERTO



NEREA CENOZ

Dietista y Nutricionista. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra
www.nereacenoz.com

¿A qué personas les estaría especialmente recomendado el consumo de algas? ¿En qué casos estaría desaconsejado?

Están recomendadas a la población en general, incluyendo a los niños. Yo las utilizo muchísimo en la consulta para los deportistas, tanto profesionales como aficionados, con unos resultados excelentes a la hora de controlar la hidratación y la alcalinización. Sólo descartaría su toma para aquellas personas afectadas de hipertiroidismo y las que tienen que llevar una dieta baja en sodio. Aunque en cantidades muy moderadas, no les haría daño alguno.

¿Qué papel le concede a las algas, como el kombu, como regulador de las tasas de colesterol LDL y como protector cardiovascular?

El consumo habitual de algas, y recalco lo de habitual, ayuda en efecto a disminuir el colesterol LDL y a aumentar el colesterol HDL o colesterol bueno. Esto se debe a que fluidifican la sangre, también contienen grasas insaturadas, ácido algínico y fibras (mucílagos), que no permiten que se absorba el colesterol en los intestinos, todo ello con efectos cardiosaludables.

¿Por qué se dicen que son depurativas y desintoxicantes del organismo?

Este papel se debe especialmente al ácido algínico. Este ácido forma sales insolubles con sustancias de desecho, como metales pesados, sales tóxicas, purinas animales, etcétera, y al formar estas sales, hace que nuestros intestinos no las puedan ingerir y se expulsan por las heces.



KOMBU

Laminaria ochroleuca y *L. hyperborea*

Dónde se encuentra: en profundidades medias de 10 a 15 metros en las costas atlánticas.

Cómo es: grande, de color pardo, de hasta dos metros y medio de largo.

Principales virtudes: contiene ácido algínico y glutámico y es una fuente importante de yodo. Se considera altamente depurativa, diurética, vitamínica y remineralizante. Ayuda a controlar el sobrepeso por su destacado efecto saciante y es un apoyo contra el colesterol y la hipertensión. Gracias a su fibra, favorece la evacuación, indicada en caso de gastroenteritis y dolor abdominal.
Formas de consumo: horneada sin remojar o frita. Se usa en sopas, potajes, tortillas, rellenos o para acompañar verduras, legumbres y guisos.



NORI

Porphyra umbilicalis

Dónde se encuentra: en rocas en zona intermareal, de bajamar, en costas frías.

Cómo es: es pardo-rojiza, se torna negra al secarse, con muchos pliegues.

Principales virtudes: es muy digestiva, favorece la salud de los huesos y la firmeza de la piel. Contiene cianocobalamina (vitamina B12) lo que destierra el mito de que las algas carecen de este nutriente.

Formas de consumo: en copos o láminas, cruda en ensalada. Tostada y luego hervida con el arroz, el cuscús o la verdura. Al horno en guisos de pescado o carne. Al vapor con verduras o arroz. Guisada en sopas y potajes y frita en tortilla o croquetas. Indispensable para hacer sushi.



ESPAGUETI DE MAR

Himanthalia elongata

Dónde se encuentra: en la zona intermareal, en costas rocosas atlánticas.

Cómo es: es parda, se fija a la roca por una vesícula en forma de seta, de la que parten largas cintas planas de hasta tres metros de largo.

Principales virtudes: diurética y depurativa, controla la tensión sanguínea y los excesos de colesterol. Por su riqueza en hierro sirve para la anemia, la debilidad y la fatiga, así como los trastornos linfáticos. Y por su alto contenido en fibra, actúa como regulador de la motilidad intestinal.

Formas de consumo: cruda, una vez remojada, en ensaladas. Al vapor con arroz o legumbres. Tostada y luego hervida en sopas, rellenos y arroces. Al horno en guisos y gratinados.



DULSE

Palmaria palmata

Dónde se encuentra: en costas tranquilas, de poco oleaje y poco profundas.

Cómo es: es roja, de una cepa sujeta al fondo, se expande en láminas sueltas o agrupadas, adoptando casi siempre una forma palmeada.

Principales virtudes: es de las algas más proteicas y vitamínicas, indicadas en caso de debilidad, estrés, fatiga y para combatir la osteoporosis. Es la más rica en hierro, buena para adolescentes, mujeres embarazadas, lactantes, deportistas y personas con anemia ferropénica.

Formas de consumo: cruda, con o sin remojo previo, para sopas, gazpachos y ensaladas. Hervida para acompañar la pasta. Guisada en potajes y frita en croquetas y tortillas.



WAKAME

Undaria pinnatifida

Dónde se encuentra: Japón, Corea y China.

Cómo es: es parda de 70 cm y de hasta tres metros de largo, con una lámina central ancha y grande y varios lóbulos laterales más pequeños.

Principales virtudes: previene el hipertiroidismo y su consumo es adecuado para personas que siguen tratamientos para perder peso. Puede suplir a los lácteos como aporte de calcio, y está recomendada para prevenir la osteoporosis. Es muy digestiva y ligeramente laxante.

Formas de consumo: cruda, una vez se ha puesto en remojo diez minutos, en ensaladas, gazpachos y sopas frías. Al horno para hacer rollitos, pizzas o galletas. Al vapor, acompañando las verduras. Frita en rellenos, guisados, estofados y en tortilla.



HIJIKI

Hizikia fusiforme

Dónde se encuentra: Japón y Corea.

Cómo es: es parda, de hasta diez metros de largo, de láminas alargadas.

Principales virtudes: destaca por su importancia en provitamina A y calcio. Es la más rica en este nutriente, 1.400 miligramos por cada 100 gramos en comparación con los 120 miligramos que aporta la leche de vaca. Regula el sistema nervioso, favorece la digestión y se indica para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos. Y como otras algas, puede ser usada como coadyuvante en casos de hipotiroidismo.

Formas de consumo: utilízala para condimentar las ensaladas, en guisos de carne y pescado, arroces, rellenos de verduras, canelones y sopas.