

DE L'HORT
A LA BIBLIOTECA



TALLER DE CUINA AMB ALGUES I AIGUA DE MAR



Dijous 19/01/2017, Biblioteca Jordi Rubió I Balaguer

Montse Hidalgo Dietista-Nutricionista



AJUNTAMENT DE
SANT BOI DE LLOBREGAT



Diputació
Barcelona



BIBLIOTEQUES
DE SANT BOI DE LLOBREGAT



TALLER DE CUINA AMB ALGUES I AIGUA DE MAR

Dijous 19/01/2017, Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer,

Montse Hidalgo Dietista-Nutricionista

PER QUÈ ES INTERESSANT INTRODUIR L'AIGUA DE MAR I LES ALGUES EN LA NOSTRA ALIMENTACIÓ.

L'aigua de mar és molt rica en oligoelements, de fet conté tots els minerals de la taula periòdica (lode, potassi, calç, magnesi, zinc...) els necessaris per al nostre cos en l'equilibri adequat. Què vol dir això?

En el nostre cos es donen milers de reaccions químiques que son portades a terme a les nostres cèl·lules mitjançant l'intercanvi de minerals, entre d'altres substàncies, i és a l'espai intercel·lular on hi ha aquests intercanvis, de manera que si es fa servir un mineral en una certa quantitat també se n'ha de fer servir un altre en una proporció determinada. Quan hi ha manca d'algun mineral en el nostre organisme, per poder continuar fent aquests processos a les nostres cèl·lules, traiem els minerals del nostre pool mineral, els ossos. Una dieta pobre en minerals i rica en proteïnes, desmineralitza el nostre cos. L'aigua de mar és per tant, un recurs natural i abundant per pal·liar aquest efectes.

Les algues, com a vegetals marins que són, absorbeixen de l'aigua de mar tots aquests minerals en proporcions força significatives i equilibrades, a més de ser una bona font de proteïnes de bona qualitat, i fibra hidrosoluble.

La pobresa dels sòls de cultiu fa que la quantitat de minerals que ens han d'aportar les fruites i verdures que consumim habitualment sigui cada cop més pobre. A més, els hàbits de consum on predominen els aliments processats i el baix consum de fruita i verdures, fa que cada cop es donin a la població malalties com ara: osteoporosi, hipertensió, colesterol, diabetis, fatiga crònica, i un llarg llistat de símptomes relacionats amb la manca de minerals i fibra a la nostra alimentació.

Per tant, el fet d'aportar l'aigua de mar i les algues a la nostra alimentació té un efecte equilibrador i depuratiu molt interessant per a la nostra salut a la vegada que es tracta de recursos força econòmics.

L' AIGUA DE MAR A LA CUINA

A on podem fer servir l' aigua de mar als nostres plats?

- Afegint-la a l' aigua de cocció de les verdures enlloc de tirar-hi la sal (proporció 1-3)
- Afegint-la als arrossos i plats preparats amb peix
- Per marinar peix
- Per elaborar salses
- Per a elaborar begudes isotòniques per reposar electròlits després de realitzar un esport d' intensitat mitja.

ON ADQUIRIR L' AIGUA DE MAR

Adquirir aigua de mar avui dia es ben senzill. La podem adquirir a botigues especialitzades en alimentació biològica o bé recollir-la directament del mar seguint aquests consells:

1º Preferiblement en mar obert o costa rocosa

Tracta per tots els mitjans, si t'és possible, de recollir-la en mar obert o en costa rocosa. En aquestes zones l'aigua està més treballada per les ones i els corrents marins. Per això serà sovint més neta i oxigenada que en zones properes a les platges.

2º Tria les condicions climàtiques més apropiades

Procura que el mar no estigui regirat, ni agitat, perquè no es remogui el fons podent enterbolir així l'aigua de les capes intermèdies. No és necessari que faci sol o calor

3º Evita els llocs abarrotats

Si l'agafes d'una platja procura agafar l'aigua de mar als moments del dia amb poca afluència de gent (especialment en època estiuenca). Has d'endinsar-te uns 100 metres fins que et cobreixi l'aigua per sota del pit, introdueixes l'ampolla o garrafa fins a l'altura de les teves cames, la plenes i la tapes.

Si l'agafes en una zona rocosa o penya-segat, pots aprofitar qualsevol cavitat o sortint on l'aigua sol ser més transparent i moguda, procurant ficar l'ampolla o garrafa com a mig metre per sota de les superfícies (la longitud del braç). D'aquesta manera en tots dos casos evitem agafar aigua tant de la superfície, que pot portar partícules o impureses surant, com del fons on podria haver-hi materials precipitats com poden ser els metalls pesats.

4º Evita les zones contaminades

No agafis l'aigua de zones molt properes a grans ciutats, en zones d'abocaments i desguassos de tot tipus, centrals nuclears o zones amb alta activitat industrial o mercantil, com a ports i molls. Has de ser molt estricte amb això i abans has d'assabentar-te bé de possibles focus d'abocament a la zona.

5º Informa't dels controls de qualitat de les platges

Si et decideixes a agafar-la d'una platja, assabenta't abans de les anàlisis que exposen els Organismes Oficials a cada platja, solen ser bastant rigorosos.

6º Emmagatzematge adequat

Una vegada recollida procura emmagatzemar en un lloc fosc i fresc l'aigua de mar que no utilitzis diàriament. També tingues en compte que el recipient on la guardis estigui net i lliure d'olors, i que sigui hermètic i apropiat per a l'emmagatzematge d'aliments.

D'aquesta manera et durarà molts mesos en perfecte estat. Si has de desplaçar-te bastants quilòmetres per agafar-la pots fer apilament de bastants litres ja que et durarà una eternitat.

7º Considera el filtrat

Abans de consumir-la, si veus alguna partícula en suspensió en el recipient (arenilla, trosset d'alga, etc...) pots passar-la per un colador. Normalment si has seguit les pautes anteriors estarà transparent i llesta per al consum



LES ALGUES A LA CUINA

Adquirir algues no suposa un gran problema, almenys el producte en estat sec, ja que actualment es comercialitzen en la majoria dels herbolaris, i fins i tot es poden comprar a granel. Es conserven llarg temps en un lloc sec, en un pot de cristall.

Les algues han d'utilitzar-se en petites quantitats i normalment combinades amb altres aliments, per això, encara que al principi ens pot semblar que és un producte "car", en consumir-les en petites quantitats condeixen bastant.

S'ha de tenir en compte que sobre l'alga seca hi ha prou sal, per la qual cosa es deu rentar abans de posar-la en remull.

L'aigua en la qual es couen les algues porta en solució moltes de les vitamines i minerals d'elles, per la qual cosa es pot utilitzar en multitud de plats.

Una vegada remullades, les algues verdes, poden ser tallades en tires en el sentit del seu creixement. Les algues deshidratades augmenten molt el seu volum una vegada hidratades. Sempre s'ha de buscar el temps de cocció més adequat a la varietat i quantitat d'algues utilitzades, els temps són orientatius i dependrà de cada espècie d'alga i de l'ús que se li d'en la cuina.

S'utilitzen en arrossos, sopes, guisats, paelles, en condiments, en amanides o crues, Són estupendes i fàcils de cuinar.

Per obtenir els beneficis de qualsevol tipus d'aliment, cal ingerir-ho de forma continuada en lloc d'ingerir-ho en grans quantitats de forma puntual.

Es tracta d'incorporar-les a la nostra dieta diària de la forma més còmoda i agradable possible, per tant, ens anem a centrar en les espècies que són més fàcils de trobar i que són més properes per veure tot el ventall de possibilitats que tenim per incorporar-les de forma habitual en la nostra alimentació.



RECEPTARI

BROU DE MISO I WAKAME

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Primer Plat

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 40 min

Funció de la recepta: Depurar els excessos, escalfar el cos.



INGREDIENTS (4 racions)

- 2 cullerades soperes de miso (n'hi ha de diferents tipus, demanar a la botiga quin és el més adient en el teu cas.)
- 1 cullerada soperes d'alga wakame
- 2 pastanagues
- 2 cebes
- 1 tros d'arrel de gingebre d'uns 3 cm de gruix
- 1,5 l d'aigua

ELABORACIÓ

- Posar en remull l'alga wakame uns 15 min.
- Pelar la ceba i la pastanaga i tallar-la en trossos grans o juliana (segons si voleu trobar la verdura al caldo o no)
- Posar l'oli a la olla i daurar la ceba i la pastanaga, un cop daurades, afegir l'alga, el gingebre i l'aigua i coure durant uns 15 min a foc mitjà.
- Diluir a part en una mica de brou el miso, baixar el foc i incorporar-ho a la resta del caldo, tot removent durant un minut perquè no cogui (És molt important que no deixeu bullir el miso (ni el congeleu) perquè al ser un aliment fermentat, per tant viu, es perdrien totes les propietats ja que moririen els ferments)
- Deixar reposar uns minuts, retirar les verdures del caldo, si no les voleu trobar a dins, i deixar l'alga. El gingebre es pot afegir després ratllat per sobre.

PROPIETATS:

Miso: És depuratiu i desintoxicant, neutralitza alguns dels efectes de la contaminació i del tabac. Potencia la digestió, és alcalinitzant i mineralitzant.

Wakame: Aporta calci i ferro i fibra soluble que millora la salut intestinal, contraresta els abusos de dolços o de begudes alcoholiques



AMANIDA DE DULSE I ENCIAM DE MAR

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Entrant fresc i vegetal

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 20 min

Funció de la recepta: Mineralitzant i detox

INGREDIENTS (Per 2 persones)

- Enciams variats al gust.
- 1 cullerada sopera de dulse
- 1 cullerada sopera de enciam de mar
- ½ magrana desgranada o fruits del bosc o trossets de préssec o albercoc (segons l'estació de l'any)
- 1 dent d'all ratllat
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1 cullerada sopera de vinagre de poma o d'arròs.



ELABORACIÓ

- Remullar la dulse 2 min i deixar en remull l'enciam de mar 15 min mentre anem preparant la resta dels ingredients de l'amanida.
- Rentar i trossejar l'enciam.
- Afegir la magrana o els altres fruits
- Preparar la salsa amb all, oli, el vinagre i la sal marina
- Escórrer i tallar l'enciam de mar, afegir a la resta d'ingredients i amanir-ho tot amb la salsa.

PROPIETATS:

- Aquest plat és un tonificant de la sang i purifica. Elimina la calor tòxica de la sang (febres, xarampió, escarlatines, psoriasi...).
- Magrana: de naturalesa fresca molt rica en minerals. Vitamines C i B2 i antioxidants (flavonoides). Les magranes són astringents, regeneren desintoxiquen i refresquen la sang. També tenen un efecte antiinflamatori.
- Alga Dulse: Rica en Ferro i potassi; conté vitamina C i carotens. És antianèmica i enforteix la visió i regenera les mucoses (gàstrica, respiratòria i vaginal).

AMANIDA DE WAKAME

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Entrant fresc i vegetal

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 20 min

Funció de la recepta: Mineralitzant i detox



INGREDIENTS (Per persona)

- 1 c/s dl'alga wakame
- 2 c/s de vinagre d'arròs
- 1 c/s de tamari o shoyu (salsa de soja natural bé amb blat o sense)
- c/s de sèsam torrat
- 1 pessic de sal integral

ELABORACIÓ

- Remullar la wakame uns 15 min en aigua amb sal
- Barrejar el vinagre i la soja
- Escórrer molt bé l'alga i posar-la en un bol
- Amanir amb la vinagreta i el sèsam torrat per sobre.

PROPIETATS:

- Aporta calci i ferro i fibra soluble que millora la salut intestinal, contraresta els abusos de dolços o de begudes alcohòliques

**** Al consumir gran quantitat d'alga en un sol àpat és possible que es generin molts gasos als budells per no estar acostumats a la presència de grans quantitats de fibra. En aquest cas, prendre una infusió de gingebre o camamilla amb anís contrarestarà aquest efecte.*

ESPAGUETTI DE MAR FREGIT

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Aperitiu

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 40 min

Funció de la recepta: Remineralitzar i combatre anèmies.



INGREDIENTS (Per persona)

- 1 grapat d'algues tipus espagueti de mar per persona.
- Oli d'oliva verge extra
- Farina de cigró o qualsevol altra farina ecològica.
- sal
- Llimona

ELABORACIÓ

- Deixar remullar les algues espagueti de mar durant almenys 30 min.
- Colar i espolvorejar-les amb la farina fins que quedin ben plenes.
- Tenir l'oli bullent i afegir les algues enfarinades fins que estiguin al punt.

- Deixar-les reposar en un plat amb paper absorbent i tirar-hi sal.
- Regar amb suc de llimona i menjar calent.
- Es pot servir amb raves o naps ratllats.

PROPIETATS:

- Per la proporció de minerals que conté és molt adient per a persones amb anèmia, hipertensió o problemes de descalcificació.

PESTO MINERALITZANT DE CHLORELLA

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Salsa

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 10 min

Funció de la recepta: Mineralitzant i detox, salsa alternativa vegana



INGREDIENTS (Per 2 persones)

- 12 fulles d'alfàbrega
- ½ dent d'all
- 2 c/s d'ametlla en pols
- 1 c/p de miso blanc
- 4 c/s d'oli d'oliva
- 1 c/s de pinyons o uns quants anacards
- 1 pessic de sal i pebre negra
- 2 gr. de chlorella en pols

ELABORACIÓ

- Batre tots els ingredients a la batedora
- Acompanyar amanides o plats de pasta.

PROPIETATS:

- Mineralitzant i depurativa, millora la salut intestinal degut al ferment de la pasta de miso a l'hora que incorporem greixos saludables a través de l'oli d'oliva i els fruits secs. Contribueix a oxigenar i renovar la sang.

BEGUDA ISOTÓNICA D'AIGUA DE MAR

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: beguda reconstituent

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 5 min

Funció de la recepta: Reposar electròlits després d'una pràctica esportiva d'intensitat mitjana-alta o en cas de diarrees abundants.

INGREDIENTS (1, 25 l)

- ¼ de litre d'aigua de mar
- ¾ de litre d'aigua mineral

- ¼ de litre de suc de poma eco

ELABORACIÓ

- Barrejar dins d'un recipient de vidre adient.

PROPIETATS:

- Mineralitzant , aporta tots els minerals necessaris

BESCUIT CHOCONANAS

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Berenar, pisolabis o postres en cas que la capacitat digestiva ho admeti

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 30 min

Funció de la recepta: Incorporar les algues en el dia a dia d'una forma fàcilment tolerable, també pot ser un bon reconstituent després de la pràctica esportiva pel seu gran a port en carbohidrats, proteïnes i minerals.

INGREDIENTS (per 16 porcions)

Per al bescuit

- 4 plàtans (400 g) de plàtans ben madurs (és important per la untuositat i gust del pastís)
- 1 tassa (30g) d'alga cochayuyo deshidratada remullada durant 4 hores
- 1 tassa i ¼ de garrofa en pols
- 6 nous pelades i activades (remullades) filetejades o trossejades

Per emmotllar i decorar

- ¼ de tassa de garrofa en pols
- 1 cullerada sopera de llet de coco en pols (es pot substituir per coco rallat)

ELABORACIÓ

- Col·locar el cochayuyo en un processador o robot de cuina i processés fins a obtenir un pasta molt suau.
- Afegir els plàtans i la garrofa i seguir triturant aquesta massa fins a una textura molt suau
- Rebaixar a poc a poc amb l'aigua només si és necessari (si queden grumolls). De vegades els plàtans són més o menys cremosos, dependrà d'això
- Quan tinguis la consistència d'una massa modelable, afegeix les nous filetejades o trossejades i mescla prement intermitentment en el processador, perquè no es trituren massa
- Per emmotllar, col·loca la massa en un bol i espolvoreja l'exterior amb la garrofa creant un volum manejable amb les mans
- Col·loca en un motlle desemmotllable quadrat d'uns 20 cm x 20 cm , distribueix la massa homogeniament i pressiona suaument amb els dits, sense compactar massa.
- Desenmotlla, talla en daus al gust i espolvoreja amb la llet de coco en pols.

PROPIETATS

- Per la hipertensió
- Regula l'absorció de carbohidrats a l'hora que n'aporta proteïnes i carbohidrats fàcilment assimilables.
- Efecte mucolític per la cisteïna aportada per l'alga cochayuyo

SARDINES MARINADES AMB AIGUA DE MAR

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Entrant

Nivell de dificultat: Fàcil

Temps total d'elaboració: 90 min

Funció de la recepta: Entrant original sa i nutritiu.



INGREDIENTS (per a 2-3 persones)

- 1 litre d'aigua de mar
- 12 sardines tallades a lloms
- 100 ml de vinagre de poma
- el suc de 2 llimes
- ratlladura de llima
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre de Mòdena o xerès

ELABORACIÓ

- Barrejar dins d'un bol gran l'aigua de mar, el vinagre de poma, el suc de llima i la ratlladura de llima i afegir els lloms de sardina. Marinar a la nevera 1h.
- Escórrer els lloms de sardina i posar en una miqueta d'oli.
- Es pot presentar sobre un llit de làmines de tomàquet amanit amb vinagreta de Mòdena i oli d'alfàbrega (oli amb fulles d'alfàbrega triturades), sal, pebre negre i una mica de fulls d'amanida variats.

PROPIETATS:

- Aporta una gran quantitat d'omega 3, proteïnes de qualitat i remineralitza el cos ****hem de tenir en compte que per poder aprofitar els àcids grassos omega 3 del peix blau que ingerim hauríem de consumir-lo poc fet o bé cru, ja que l'escalfor de les preparacions altera la estructura dels omega 3 i no els fa aprofitables*

• BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

- Dr. Jorge Pérez-Calvo "Nutrición energética y salud" Ed. Debolsillo, 2005.
- Montse Bradford – "Las verduras del mar ALGAS", Ed. Océano, 2000
- Dr. Angel Garcia – "La dieta del Dofi" Ed. Oreal

• BIBLIOGRAFIA VIRTUAL:

- www.blogdelrunner.com
- www.botanical-online.com

VIDEOS D'INTERES

- <https://www.youtube.com/watch?v=cRyRSqohSTo> "Agua de mar, Fuente de salud" Dra. M^a Teresa Ilari, programa RETRATS al youtube
- <https://www.youtube.com/watch?v=8cWi2IVVL4w> Robin food receta marinados

L'APRENENTATGE ÉS EXPERIÈNCIA, TOTA LA RESTA ÉS INFORMACIÓ (Albert Einstein)
Moltíssimes gràcies per la vostra presència al taller, espero us sigui de profit!

