TAULA-RESUM DELS PRINCIPALS TIPUS D´ALGUES COMESTIBLES

TIPUS D´ALGA	TEMPS DE REMULL	EL REMULL AUGMENTA EL SEU PES	TEMPS DE COCCIO	PREPARACIONS	PROPIETATS	VALOR NUTRICIONAL	PROCEDÈNCIA
AGAR-AGAR	10 min		Per transformar -la en gelatina es cuina 7-10 min	- Crua en amanides estiuenques o en gelatines salades o dolces, per a espessir melmelades i postres.	- És insípida, pel que absorbeix molt bé el gust dels aliments amb què es cuina. - Reconstituent, Lleugerament laxant, Depura el sistema limfàtic	- Fibra soluble	- És el resultat de la cocció de diferents tipus d´algues
ARAME	10 MIN		5-10 MIN	- En saltejats de verdures, pasta i cereals - En amanides - Canelons, rotlles de primavera i tot tipus de farciments.	- Per a trastorns reproductors femenins - Digestiva i hipotensora - Indicada en diarrea i trastorns nerviosos.	- Ca-P	- Es recull al Japó
COCHAYUYO	30 MIN	3 VEGADES	15 MIN	- De gust molt suau, molt carnosa similar a un bolet, es troba en forma de fertilitzant per a jardineria* - Crua en amanides o per espessir postres - Saltejada o cuinada amb arròs o pasta.	- Mucolítica - Detoxificant, - Per a malalties hepàtiques - Cicatritzant i exfoliant	- Ca, Mg, I, Fe	- Es cultiva a la costa de Xile
CHLORELLA	- Normalment, es troba com a suplement en forma de comprimits, en pols o líquida.			- Barrejada en batuts, liquats, postres, cremes o salses tipus pesto	- Detoxificant i antioxidant	- Rica en clorofil·la, proteïnes, fibra	- De cultiu i en llacs d´aigua dolça.
DULSE	2 MIN	5 VEGADES	15 MIN	- En amanides, amb verdura de fulla verda escaldada, amb patates, civada, per preparar patés i salses.	- És antianèmica i enforteix la visió i regenera les mucoses (gàstrica, respiratòria i vaginal).	- La més rica en Fe, y Cu, K, Mg, P -VIT B6 y B12 - Alt contingut el liti, molt proteica	- Es cultiva a Irlanda, Escandinàvia, Nord Amèrica i Japó
ESPAGUETI DE MAR	30 MIN		30MIN	- Fregida com a aperitiu - En amanides - Bullida o al vapor amb altres verdures	- Anèmia - Hipertensió - Descalcificació	- K, Fe, Ca, - Vit C	- Costa Atlàntica

TAULA-RESUM DELS PRINCIPALS TIPUS D´ALGUES COMESTIBLES

TIPUS D´ALGA	TEMPS DE REMULL	EL REMULL AUGMENTA EL SEU PES	TEMPS DE COCCIO	PREPARACIONS	PROPIETATS	VALOR NUTRICIONAL	PROCEDÈNCIA
ESPIRULINA	- Normalment, es troba com a suplement en forma de comprimits, en pols o líquida.			- Barrejada en batuts, liquats, postres, cremes o salses tipus pesto	- Suplement proteic. - Cabell i ossos, - Detoxificant - Incrementa sistema immunitat i millora la vista	- Molt Proteica - Complex B - Beta-carotens i clorofil·la - Fe, I	- Llacs d´Àfrica i Amèrica Tropical, també llacs salats o molt alcalins. - També de cultiu
HIZIQUI	10 MIN	2-3 VEGADES	30 min	- Es menja en petites quantitats no més de 2 cops per setmana, acompanyant l´arròs, tofu o saltejats amb verdura, pasta, cereals, amanides i farcits	- Per combatre l´artrosi, descalcificació i raquitisme. - Problemes de cabell i ungles - Regula el nivell de sucre en sang.	-Ca-P, I, Fe, K -Vit A, carotens	- Mars asiàtics
KOMBU	10 min	4 VEGADES	35-40 min	- Per a la cocció de llegums i verdures - En coccions llargues com estofats - Fregida o adobada	- Hipotiroïdisme, artritis, trastorns cardiovasculars, - Elimina radiactivitat	- 25 vit (B12,9,B, E, D, K) - I, Ca, K, Mg, S, Fe - Àcid algínic.	-Oceà Pacífic, Índic i en ocasions al Mediterrani, també anomenada Kelp.
ENCIAM DE MAR	15 mim		15 min	- Amanides - Fornejada i triturada com a condiment, - Amanida com a guarnició en plats de peix, o sopes, cremes, farcits…	- Detoxificant - Mineralitzant - Lleugerament laxant	-Vit A, b1 i b9, vit C I E - Fe, Mg, I, Ca	- Es cultiva a la costa gallega I Atlàntica.
NORI	5 MIN (Es menja torrada)	5 VEGADES	5 MIN	- En forma de fulles o flocs. - Es torra lleugerament passant-la per la paella o directament a la flama fins que es torna verda-daurada - Preparació de makis, o en flocs a sobre d´amanides, cremes o sopes	- Disminueix el colesterol - Dissolució de depòsits de greix - Desenvolupament cerebral i de la memòria.	-Rica en aminoàcids -Ca, F, Fe -A,C,D,B1,B12 -Omega 3 y 6	- Típica de les costes Atlàntiques.
WAKAME	5-7-min	10 VEGADES	15-20 min	- Cocció de llegums - Sopa de miso - Amanides	- Indicada per nens i embarassades, renova la sang. Millora la funció renal i hepàtica, estimula la producció d´enzims i hormones -Neutralitza l´excés de nicotina i colesterol.	- B12 - Ca	-Gran Bretanya, França i Espanya