

Cómo preparar las algas

ALGAMAR®



ALGAMAR®

PROPIEDADES Y PREPARACIÓN DE NUESTRAS ALGAS

⇒ DESDE 1996 ⇐

| ALGA | Destaca en... | Cruda | Hervida | Frita | Al horno | Guisada |
|----------------------------------|--|---|---|--|---|---|
| WAKAME | <ul style="list-style-type: none"> • Calcio • Yodo • Proteínas | <p>REMOJO 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladas • Gazpachos | <p>HERVIR 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopas • Patatas • Arroz • Salsas • Verduras • Cereales • Ensaladillas | <ul style="list-style-type: none"> • Sofrita como guarnición o relleno • Tortilla patata | <ul style="list-style-type: none"> • Empanadas • Rollitos • Quiches • Pizzas • Panes • Galletas | <ul style="list-style-type: none"> • Estofados |
| DULSE | <ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas A y C • Proteínas • Hierro | <p>REMOJO 1 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salsas • Ensaladas • Gazpachos | <p>HERVIR 2 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al vapor • Escaldados • Macarrones • Cocción breve | <ul style="list-style-type: none"> • Tortilla francesa • Crêpes (filloas) • Salteados | <ul style="list-style-type: none"> • Gratinados | |
| ESPAGUETI DE MAR | <ul style="list-style-type: none"> • Hierro • Potasio • Vitamina C | <p>REMOJO 30 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladas • Ajo y perejil • Adobo en aceite | <p>HERVIR 35 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al vapor • Arroz integral | <ul style="list-style-type: none"> • Sofrita como guarnición o relleno • Rebozada | <ul style="list-style-type: none"> • Empanadillas • Pizzas • Quiches | <ul style="list-style-type: none"> • Potajes • Pistos |
| KOMBU | <ul style="list-style-type: none"> • Yodo • Fibra • Minerales | | <p>TOSTAR 5 min. EN SECO</p> <p>HERVIR 1 h. - A PRESIÓN 20 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Largas cocciones: Legumbres y caldos | <ul style="list-style-type: none"> • Sofrita como guarnición o relleno • Tortilla patata | <ul style="list-style-type: none"> • Tostada en seco previamente a la cocción | <ul style="list-style-type: none"> • Potajes |
| KOMBU RÁPIDA (Kombu Real) | <ul style="list-style-type: none"> • Yodo • Mucílagos • Minerales | | <p>HERVIR 35 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Caldos • Legumbres | <ul style="list-style-type: none"> • Sofrita • Rollitos de primavera | <ul style="list-style-type: none"> • Empanadas • Quiches | <ul style="list-style-type: none"> • Potajes |
| NORI | <ul style="list-style-type: none"> • Proteínas • Provitaminas A y B12 | <p>REMOJO 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladas | <p>HERVIR 20 min.</p> <p>TOSTAR 3 min. EN SECO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Cuscús • Sopas • Verduras | <ul style="list-style-type: none"> • Tortilla • Croquetas • Hamburguesa | <ul style="list-style-type: none"> • Tostada en seco para desmenuzar: hervidos y ensaladas • Gratinados • Pescado • Patatas • Rellenos | <ul style="list-style-type: none"> • Potajes |
| AGAR AGAR | <ul style="list-style-type: none"> • Fibra soluble, gelatina de algas | | <p>HERVIR 8 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flanes • Salsas • Sustituto del huevo • Cremas • Mermeladas | | <ul style="list-style-type: none"> • Tartas dulces y saladas • Pasteles de verduras • Sustituto del huevo | |

Las algas se cocinan como las demás verduras y pueden combinarse con todo tipo de platos. Entre 5 y 10 g. de algas secas por persona son cantidad suficiente para acompañar cereales, ensaladas, legumbres u otras verduras.

IMPORTANTE: RECORDAR QUE LAS ALGAS SECAS AUMENTAN HASTA 10 VECES SU VOLUMEN TRAS ABSORBER AGUA

Más información en los libros de ALGAMAR: "Algas de Galicia" y "Recetas con Algas Atlánticas"





Espaguete de Mar

(Himantalia)

Exuberante alga parda, alargada y estrecha, frecuente en litorales profundos y aguas agitadas. Rica en fibra, hierro y un gusto que recuerda a la sepia. Por su textura y sabor es una de las variedades atlánticas de más éxito.



Kombu

(Laminaria)

De gran tamaño, color pardo y consistencia carnosa. Rica en ácido alginico y minerales, especialmente calcio y magnesio. Produce un efecto saciante. Su ácido glutámico reblandece las legumbres.



Wakame

(Undaria)

Como una gigante hoja de roble, crece en las costas de Galicia y puede llegar a medir 1,5 m. Rica en calcio, yodo, proteínas y fibra, muy apropiada para consumir cruda en ensaladas.



Algas para Ensalada

Mezcla de Algas Wakame, Nori y Dulse

Remojar 10 g. de algas durante 15 min. con agua y zumo de 1/2 limón. Añadir las algas a nuestra ensalada y aliñar con abundante aceite de oliva o salsa al gusto.



Nori

(Porphyra)

Alga de pequeño tamaño que en Galicia se encuentra silvestre en la bajamar y después se muele en forma de copos. Rica en proteínas, vitamina A y pro-vitamina B12. Sabor intenso. Puede usarse cruda o ligeramente tostada.



Kombu Rápida

(Kombu Real-Laminaria)

Alga parda con grandes láminas muy ramificadas. Rica en ácido alginico, glutámico y minerales: calcio y hierro. De sabor más dulce que la Kombu y de cocción más rápida.



Dulse

(Palmaria)

De color rojizo. Destaca por su riqueza en vitamina C, proteínas y un excepcional contenido en potasio. Es una de las algas más indicadas para degustar cruda o en sopas por su delicado sabor y aroma.



Agar Agar

(Gelidium)

Gelatina de Algas

Es la gelatina marina de más alta calidad. Esta fibra soluble, extraída del alga atlántica *Gelidium*, tiene sabor neutro. 100% vegetal. Saciante y pobre en calorías.

Fundada en 1996, **ALGAMAR** es la primera empresa española especializada en algas deshidratadas para alimentación humana. Sus algas crecen silvestres en las ricas y limpias aguas de la costa atlántica y son recolectadas a mano respetando sus ciclos y su renovación anual.

Seguidamente son secadas a baja temperatura mediante calderas de biomasa, alimentadas con restos forestales de la zona, apostando por los recursos locales, bajas emisiones y por la soberanía energética. El tejado de placas solares fotovoltaicas de alta eficiencia genera la electricidad que utilizamos, de forma limpia y renovable.

En su trayectoria, **ALGAMAR** recibió diferentes reconocimientos como un modelo de innovación, gestión y respeto de los recursos naturales.

En 2010 **ALGAMAR** presenta en Biocultura sus algas ecológicas, primicia para todo el mercado europeo de Algas.

Algunas frases de los investigadores que han estudiado las algas de **ALGAMAR**:

"Por su bajo contenido en calorías y grasas... por su elevado contenido en nutrientes, por su destacado nivel de fibra dietética, las algas son una óptima fuente mundial de alimento."

(CSIC-1999).

"Alimento rico en proteínas, minerales, vitaminas... Destaca su alto contenido en minerales y oligoelementos."

(Univ. Complutense - 2001)

"Estas algas reúnen las características esperadas de un alimento saludable."

(Univ. de Santiago - 2008)



Algas Atlánticas Algamar, S.L.
Pol. Amoedo. Ctra. Nespereira s/n
36841 PAZOS DE BORBÉN
Pontevedra - ESPAÑA

Tel.: (34) 986 404 857
Fax: (34) 986 403 575

info@algamar.com
www.algamar.com



Nº REG. SANITARIO 21.18541-PO



Catálogo impreso en papel certificado FSC

