

Il mondo delle alghe commestibili, superfood tra gusto e ricercatezza

scritto da Francesca Trasimeno | 22/02/2021



Tipiche della cucina orientale, negli ultimi anni si sono diffuse anche nel resto del mondo per le notevoli virtù nutrizionali e per la versatilità in cucina

Il consumo delle alghe alimentari è notevolmente cresciuto negli ultimi anni e non solo nella cucina del Sol Levante. Apprezzate soprattutto da chi abbraccia un regime alimentare vegano, vegetariano o macrobiotico, hanno moltissime proprietà nutrizionali e benefiche.

Macrobiotica: i cibi Yin e Yang

La [macrobiotica](#) (*makròs*, grande, e *biòs*, vita) è un vero e proprio stile di vita di origini orientali che, tra le altre cose, attribuisce **alla nutrizione una funzione curativa**. Nella filosofia di base, in particolare, il **cibo è visto come alternanza o equilibrio dei due principi opposti Yin e Yang**.

Gli **alimenti Yin** sono quelli acidi, freddi, dolci e grassi e, sotto il profilo della cottura, quelli crudi, cotti al dente o bolliti. Al contrario, **sono Yang i cibi caldi**, contrattivi e salati, quindi si tratta di alimenti tostati e arrostiti o che subiscono cotture prolungate, al forno o in pentola a pressione.

Proprietà e benefici delle alghe alimentari

Le **alghe alimentari** vengono consumate da secoli nei paesi asiatici, inserite tra gli alimenti con proprietà curative, ma il loro interesse e apprezzamento si è imposto anche nel resto del mondo sia come ingredienti in cucina che come **integratori nutrizionali**.

Il loro prezioso patrimonio è dovuto alla **capacità di assorbire sostanze inorganiche dall'oceano** per mezzo della loro **struttura polisaccaridica**; anche quantità relativamente piccole, se integrate al nostro cibo abituale, apportano molti elementi preziosi ad esso mancanti.

Ai composti di alghe sono riconducibili diverse attività biologiche dovute a pigmenti, lipidi, polisaccaridi, fibre, proteine o vitamine che le rendono **alimenti funzionali**. Inoltre, hanno un **potenziale antiossidante, antiproliferativo, antiobesità e antidiabetico**.

Le **alghe edibili sono di tre tipi**: brune, rosse e verdi-azzurre, tutte accomunate dal fatto di essere, rispetto agli ortaggi tradizionali, molto più ricche di proteine (fino al 50% del peso secco del prodotto), sali minerali e oligoelementi fra cui, primo tra tutti, è lo **Iodio**.

Presente da 10 a 100 volte di più rispetto alle comuni verdure, lo iodio è indispensabile per lo sviluppo dell'organismo poiché aiuta la produzione degli **ormoni tiroidei**. Ad arricchire la composizione delle alghe, inoltre, contribuiscono anche il **magnesio, ferro, calcio, fosforo, sodio e potassio**.

Sotto il profilo delle vitamine, contengono **importanti concentrazioni di vitamina C e del gruppo B come la B12**, uniche per questa caratteristica in quanto la **Vitamina B12** è pressoché assente nel mondo dei vegetali.

Le alghe alimentari apportano anche una buona quantità di **acido glutammico**, in particolare glutammato monosodico, un amminoacido che funge da esaltatore del gusto, perfetto come insaporitore naturale. Esso ha un ruolo importante nello sviluppo del cervello in quanto normali livelli di glutammato monosodico aiutano nell'apprendimento e nella memoria; al contrario, una grande quantità di questo amminoacido è stata associata a malattie neurologiche.

Varietà di alghe commestibili

Le alghe vengono classificate in:

1. **Feofite** o alghe brune
2. **Rodofite** o alghe rosse
3. **Clorofite e cianobatteri** o alghe verdi e azzurre.

Feofite o alghe brune

Tra le **alghe brune più conosciute**, contenenti **sostanze antiossidanti, antinfiammatorie e antivirali**, ci sono:

- **Wakame**: è ricca di minerali come **iodio e selenio**, essenziali per l'**equilibrio tiroideo**, quindi per il corretto funzionamento del **metabolismo corporeo e il consumo dei grassi**. La wakame è, inoltre, una **fonte di fibre solubili** che le conferisce un **effetto saziante e**

lassativo. È ideale per insalate, zuppe o da sola

- **Kombu:** è un'alga benefica per la [salute dei capelli](#) e del sistema immunitario. Ha azione depurativa, drenante e disintossicante, supporta la digestione e può essere utile utilizzata in cucina insieme ai legumi per prevenire l'eventuale gonfiore
- **Hijiki:** cicatrizzante, rinforzante e rigenerante, l'alga Hijiki facilita anche l'[abbassamento di colesterolo](#), previene la carie dei denti e limita i capelli bianchi. Quest'alga è particolarmente indicata per mantenere costante il livello di zuccheri nel sangue
- **Arame:** può aiutare a ridurre l'alta pressione sanguigna.

Rodofite o alghe rosse

Le **alghe rosse** hanno un alto contenuto di proteine, vitamine, pigmenti antiossidanti, minerali e acidi grassi essenziali. Trovano impiego soprattutto nell'industria cosmetica, alimentare e farmaceutica per le proprietà gelificanti, emulsionanti e addensanti. Ne fanno parte:

- **Agar-agar:** il cui uso alimentare può sostituire quello della colla di pesce
- **Dulse:** con funzioni antivirali
- **Nori:** utilizzata per il classico sushi, ha un **elevato contenuto proteico** e custodisce vitamine A e C, sali minerali e [omega 3](#).

Clorofite e cianobatteri o alghe verdi e azzurre.

Le **alghe verdi-azzurre** vengono consumate soprattutto come integratori con lo scopo di fornire all'organismo vitamine, minerali, proteine e per l'azione stimolante sul sistema immunitario. Tra queste si segnalano:

- **Chlorella:** alga ricca di proteine e indicata per chi pratica sport, ha proprietà detox e antiaging
- **Spirulina:** antiossidante ed immunostimolante, rientra fra i cibi alcalini in grado di ristabilire l'equilibrio acido-base.

Conclusioni

Che siano protagoniste di intere ricette o vadano ad integrare altri ingredienti a noi più familiari, le alghe alimentari rappresentano dei **veri e propri superfood** ma sono sconsigliate in casi di **ipertiroidismo** e pertanto la loro integrazione andrebbe sempre concordata con un medico.

Ricette con le alghe: pancake alla spirulina

Una ricetta originale a base di alghe commestibili può essere quella dei **pancake per la colazione**, aggiungendo nell'impasto la spirulina in polvere, facilmente reperibile nei negozi bio.