

¡NUEVA
REVISTA!

E L L E gourmet

VERANO 2015 N°5
3 € (SPAIN)
CANARIAS 3,15 €

AMORES DE VERANO

CHOCOLATE & HELADO
HARÁN QUE TE DERRITAS

96
recetas
AL AIRE LIBRE

MENORCA

GUÍA TOP SECRET
DE LA ISLA MÁS DELI

Ensaladas SEXY

PARA COMER
Y BEBER

Niko Romito
Fina Puigdevall
GRANDES CHEFS DEL
MEDITERRÁNEO



Todo por la
PASTA



LA HUERTA DEL MAR

Las **algas se cuelean en nuestra despensa** para conquistarnos. ¡Zambúllete en el jardín atlántico!

POR SARA CORIAT

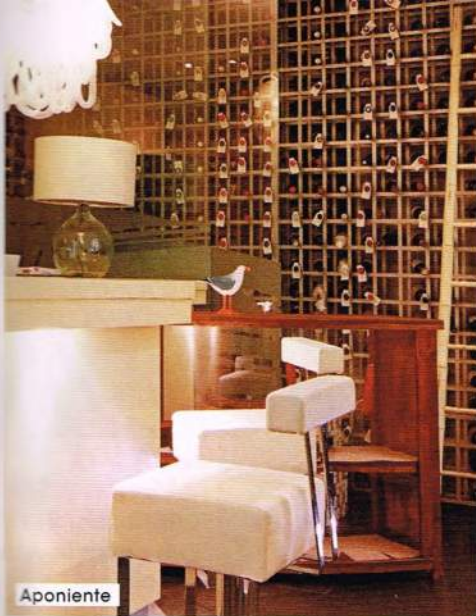
Ya lo predijo Adrià años atrás cuando aseguraba que la revolución de las algas estaba aún por llegar. Y no se equivocaba: están de moda y las costas del litoral gallego se han convertido en una auténtica despensa submarina, con hasta 600 especies naturales y otras comestibles cultivadas. Saben a mar, a sal, a Atlántico. Los grandes chefs ya se han rendido ante ellas y, aunque hasta ahora las verduras del mar han sido consideradas un producto *gourmet* en nuestra dieta,

en Japón llevan años formando parte de su alimentación diaria. Sin embargo, la producción y el consumo en España se ha multiplicado en los últimos años. En tortillas, rellenos, pastas, arroces, como guarnición de platos de carne y pescado, en potajes, patés... Cruda, deshidratada o en salazón, sus combinaciones son infinitas y la mezcla de texturas y sabores son una explosión para el paladar. ¿Un plus? Son bajas en grasas y ricas en sales minerales, calcio y proteínas. ¿Te atreves con ellas?

NOS GUSTAN

- 1. Kombu** Parda, de gran tamaño y carnosa, se utiliza para potenciar el sabor de guisos y caldos gracias a su contenido en ácido glutámico. ¿Lo mejor? Sus propiedades depurativas y su alto contenido en yodo.
- 2. Wakame** Es de las más populares en Japón, y abundante en la costa gallega. Tiene diez veces más calcio que la leche, no aporta grasas y es ideal para tomarla en revueltos o al natural, en ensaladas. ¿Te apetecen unas croquetas de jamón y wakame?
- 3. Mertensia** No es exactamente un alga, sino un vegetal de costa. Su textura suave y su intenso sabor a ostra conquistan a los chefs más *top*.
- 4. Ramallo** Tiene sabor a percebe y es de textura esponjosa. Pruébala hervida como guarnición... ¡Es nuestra favorita!
- 5. Lechuga de mar** Tómala deshidratada, cruda o en salazón. Es delicada y rica en proteínas, y la puedes usar en rellenos de empanadas o potajes.





Aponiente



Muñagorri

DÓNDE PROBARLAS

Aponiente A Ángel León no le apodan el chef del mar por nada. Descubre las delicias submarinas de este dos estrellas Michelin (Puerto Escondido, 6, El Puerto de Santa María, tel. 956 85 18 70).

Muñagorri Acaban de aterrizar en el menú de este *gastro bar* de tradición vasca: revuelto de wakame y erizo de mar, mejillones con algas, rape con *tartar* de algas... ¡No te quedes sin probarlo! (Padilla, 56, Madrid, tel. 914 01 47 41).

El 38 de Larumbe ¿Imaginas sustituir la lechuga de una *burger* por wakame? Una vuelta de rosca deliciosa (Castellana, 38, Madrid, tel. 915 75 11 12).

BAZAR MARINO

1. **Arci Alga, Algamar.** De alga kombu atlántica y arcilla verde, para hacer mascarillas (7,50 €).

2. **Pisto con algas, Algamar.** Ecológico, hecho con alga wakame y 100% ingredientes vegetales (5,10 €).

3. **Arroz con algas, Porto-Muiños.** Es ideal para guarniciones de pescados y mariscos (4,30 €).

4. **Mejillones con algas en escabeche, Porto-Muiños.** De las rías gallegas, para darle un plus a tu aperitivo (4,30 €).



1



2



3

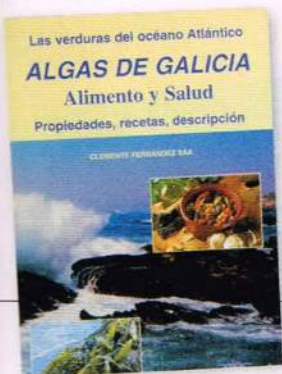


4

DEL ATLÁNTICO A LA MESA, **LAS VERDURAS DEL MAR APORTAN VITAMINAS** Y MEJORAN EL FUNCIONAMIENTO DE LOS ÓRGANOS Y LA SALUD DE LOS HUESOS

EL LIBRO

Algas de Galicia: Alimento y Salud (Algamar, 18 €) es la biblia para iniciarse en el saludable mundo de las verduras del océano. Toma nota de las recetas para incluirlas en tu menú y descubre, alga a alga, todos sus beneficios. ¡Te engancharán!



La mar de algas

DÓNDE COMPRARLAS

La mar de algas En su puesto, Silvia vende a granel algas atlánticas frescas y deshidratadas, pero también arroces, pastas e infusiones elaboradas con ellas. Descubre las recetas de su blog, ella te enseñará a cocinarlas (Santa Isabel, 5, Mercado de Antón Martín, Madrid, lamardealgas.com).

Cocina para navegantes Es la web de los productos Porto-Muiños. Haz tu compra *online* 'de puerto a puerto' (cocinaparanavegantes.com).

Obbio Un enorme espacio de productos eco donde encontrarás algas y mucho más (Muntaner, 177, Barcelona).



Cocina para navegantes



Obbio