

- [Pareja](#)
- [Bienestar](#)
- [Psicología](#)
- [Sociedad](#)
- [Sexualidad](#)
- [Astrología](#)
- [Ocio y tiempo libre](#)
- [Álbumes](#)
- [Blogs](#)
- [Club](#)
 - [Regístrate](#)
 - [Mi espacio](#)
 - [Club Expertas](#)
 - [Foros](#)
 - [Álbumes](#)
 - [Blogs](#)
 - [Videos](#)
 - [Juegos](#)
 - [Apellidos](#)
 - [Postales](#)
 - [Facebook](#)
 - [Twitter](#)
 - [Pinterest](#)
 - [Youtube](#)
- [Recetas](#)
- [Envía tu receta](#)
- [Cocina española](#)
- [Recetas para adelgazar](#)
- [Cocina internacional](#)
- [Cocina TV](#)
- [Álbumes de Cocina](#)
- [Foros de Cocina](#)

PREPÁRATE PARA EL VERANO CON NUESTRO **ESPECIAL SOL**

DESCÚBRELO ►

[Inicio](#) / [Cocina](#) / [Cocina española](#) / Las algas, una nueva tendencia que llega del mar a nuestra mesa

Las algas, una nueva tendencia que llega del mar a nuestra mesa

8 compartidos



Publicado por Laura Sutil
Publicado hoy a las 14:17



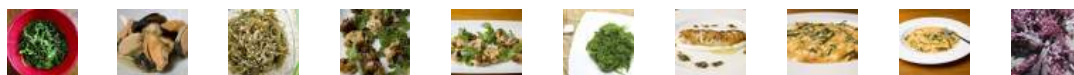
[Pinterest](#)

Hasta hace no mucho tiempo, las algas estaban reservadas a la tradición oriental y la cocina más vanguardista. Sin embargo, cada vez podemos encontrar más platos elaborados con estos vegetales marinos. Son saludables y están deliciosas... ¡Hoy te descubrimos todos los detalles sobre ellas!

Puede que hayas oído decir que las algas tienen un fuerte sabor a mar, que están saladas y tienen una textura curiosa. Sin embargo, hasta que no las pruebes integradas en una [receta](#), no sabrás lo que te estabas perdiendo hasta ahora. Las algas son una auténtica delicia que, si bien no ha alcanzado en nuestro país el nivel de aceptación que tienen en otras culturas, sí comienza a abrirse camino en nuestra cocina.



© iStock



Un vegetal marino de lo más beneficioso

Tal y como ocurre con las verduras de campo, los vegetales que crecen en ambientes marinos también nos pueden proporcionar un buen número de beneficios para la salud. El primero por el que destacan es por su gran cantidad de nutrientes, entre los que resalta su alta concentración de minerales. Sea cual sea su especie, tienen una alta concentración de hierro, **calcio** -aproximadamente unas 10 veces más que la leche- y **yodo**, además de **magnesio y potasio**.

En lo que se refiere a vitaminas, las algas tienen una abundante concentración de vitamina A, de las incluidas dentro del grupo B y también C y D. ¿Cómo repercute todo esto en nuestro bienestar? Su alta concentración de minerales beneficia el funcionamiento de nuestro organismo y, además, nos aportan proteínas de origen vegetal y fibra para mejorar nuestro tránsito intestinal.

Se trata, además, de un producto alcalino que nos ayuda a reducir la acidez provocada por carnes rojas y comidas más pesadas. Así que, quizás, puede ser un método de equilibrar los banquetes más copiosos. Además, resultan perfectas para esta época del año ya que es un alimento muy depurativo que nos puede ayudar a deshacernos de algunos excesos. Sin embargo, **está contraindicada para las personas con problemas de tiroides**, ya que estimula esta glándula y podría provocar algunos desajustes hormonales, especialmente en quienes padecen hipertiroidismo.

Además de los beneficios para nuestro interior, las propiedades de las algas tienen también su reflejo en nuestro físico, ya que potencian el crecimiento fuerte y saludable de pelo y uñas y mejoran el aspecto de nuestra piel, ya que son un potente antioxidante. ¡Un **superalimento** en toda regla!



© iStock



Tipos de algas

Se trata de un gran desconocido para muchas de nosotras pero lo único que tenemos que saber cuando decidamos comprarlas es que podemos escoger uno u otro tipo en función de la receta que queramos preparar y cuáles son sus características de cada una. Para empezar, haremos tres grandes grupos:

Las algas rojas frescas. En este grupo destacaremos el **fideo de mar** que puede ingerirse crudo y es muy utilizado en la cocina asiática e italiana. Es propia de los meses de verano (junio, julio y agosto) y está repartida por las costas mediterráneas y atlánticas de los países mediterráneos. Otra de las más comunes es el **alga nori**, de color violáceo y textura gelatinosa. Destaca por su alto contenido en proteínas, su baja aportación de grasas y azúcares y su concentración de fibra. Es perfecta para comerla cruda como aperitivo pero te sugerimos que la pruebes hervida para preparar sopas, croquetas o **tortillas**. Además, en su versión seca es una de las algas utilizadas en la elaboración de **maki sushi**, para envolver el **pescado** crudo.

Las algas verdes frescas. En este subtipo encontramos la **lechuga de mar**, posiblemente una de las algas que nos resulta más familiar en nuestro país. Su recolección tiene lugar entre marzo y agosto y destaca por su alto contenido proteico. Al igual que el resto de algas, su baja concentración en grasas la convierte en perfecta para dietas hipocalóricas. Puedes probarla en una fresca **ensalada de verano** o, si lo prefieres, puedes hervirla e incluirla en una sopa o como condimento a una **tostada** tras haber sido horneada y molida.

Las algas pardas frescas. En este grupo no podemos dejar de hablar del **alga wakame**, una de las más habituales en la cocina. Se caracteriza por su sabor suave y su textura crujiente. Se desarrolla sobre todo durante la primavera y hasta el mes de julio. Como sabes, es perfecta para ensaladas y como guarnición de platos de pescado. También dentro de esta clasificación se encontraría el kombu, que destaca por su sabor ligeramente ahumado y su elevado contenido en glutamato que potencia el sabor de los alimentos. Por este motivo, resulta perfecta para acompañar a platos de carne y de pescado, ya sea como guarnición o lecho. Además, es ideal para elaborar **salsas**, según nos cuentan desde la empresa especializada en conservas de algas Porto- Muiños.

¿Dónde puedo probarlas?

Las algas ya están al alcance de nuestra mano, con empresas que las comercializan en conserva. Una forma de tener las algas al alcance de tu mano y poder elaborar con ellas diferentes platos de forma fácil y sencilla. Además tienen una gran variedad de especies que puedes combinar con tus platos siguiendo estos pequeños consejos que te hemos contado.

Si eres de las que piensa que delicias como esta deben estar preparadas por un profesional, no te puedes perder los platos del chef con Pedro Muñagorri. Su restaurante **Muñagorri**, situado en pleno barrio Salamanca de Madrid nos ofrece en su carta algunas deliciosas recetas con algas. No puedes dejar de probar su revuelto de salicornia con huevas de erizo de mar. Su cremosidad y su suave sabor a mar te encantarán. Además, según nos cuenta Pedro, dependiendo de la temporada, varía lo que ofrece su carta. Así que te recomendamos que te dejes sorprender y disfrutes de la experiencia.

Club Allard es otro de esos restaurantes con mucha sofisticación y buen gusto a la hora de ofrecernos platos con algas. Al frente de su cocina está María Marte, una dominicana con dos estrellas Michelin. No puedes dejar de probar su chantilly de cantagruillas con algas. ¡Una delicia para los paladares más exquisitos!

Además, en restaurantes con estilos totalmente diferentes como **Pajaritos Mojados**, en el Barrio de La Latina, puedes encontrar una deliciosa **ensalada** de algas en un ambiente relajado, para comer y charlar con amigos en sus mesas altas y banquetas. Además, su cuidada decoración con mapas en las paredes ya nos da pistas sobre los viajes gastronómicos que experimentaremos en nuestro paladar. ¿Te vienes con nosotras?

Y además

[¿Loca por el atún rojo? Los restaurantes de Madrid que no te puedes perder](#)
[Las 15 terrazas imprescindibles para ser más feliz este verano](#)

[Pinterest](#)