Wakame, dulse, spaghetti di mare, lattuga di mare, nori, kombu… le alghe sono vere e proprie bombe di proteine, vitamine e principi nutritivi.

Che sapore hanno? Come si cucinano? A quali alimenti si associano? In queste pagine scoprirete tutta la ricchezza della cucina con le alghe.

Pesto, falafel, croque monsieur, lasagne, tagliatelle saltate, ceviche, torte salate, poke, brownie, plumcake, crostata al limone e molto altro.

Le alghe possono essere utilizzate in tutte le salse e diventeranno presto indispensabili per la vostra cucina quotidiana.

Julie Desnoulez è la fondatrice di Hep Ken, un negozio online che propone alghe bretoni biologiche al 100%.

Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

27 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 377 0

JULIE DESNOULEZ

ALGHE

JULIE DESNOULEZ

Fotografie di Sandrine Saadi

ALGHE

60 ricette golose e ricche di iodio per fare il pieno di energia

Guido Tommasi Editore

Premessa

Molti anni fa sono stata rapita dall'universo delle alghe.

AMORE ALLA PRIMA ALGA.

L'incontro fatale è avvenuto nella Finisterra meridionale in occasione di un servizio fotografico in mare aperto con i miei amici del cuore Timothée e Pierre. Fui soggiogata. Più le conoscevo, più le amavo. Più ne mangiavo, più le assaporavo. Più imparavo, più condividevo. Tornata a casa, tra le mie Alpi, non le ho più lasciate.

Formata allo sviluppo sostenibile, sensibile alla cucina e all'ecologia, ho iniziato a pensarle, a fotografarle, a parlarne con la gente. Così è nata la mia azienda, HEPKEN. Ormai mi occupo esclusivamente di diffondere la conoscenza delle alghe e di aiutare le persone a integrarle nel modo più semplice possibile nella loro vita quotidiana.

In questo libro propongo piatti semplici con proporzioni di alghe abbastanza equilibrate. Le utilizzo spesso con parsimonia, come se fossero un condimento.

Comunque sia, il modo migliore di utilizzare le alghe resterà il vostro. A voi il piacere di appropriarvi delle ricette che propongo e di adattarle ai vostri gusti e desideri, alle vostre vite...

Alle vostre alghe!

Calendario delle associazioni

Cucinare in base alla stagione vi garantisce di trovare frutta, verdura o pesce di qualità e ricchi di sapore. Significa ritrovare il gusto per le cose vere, al momento giusto e nel rispetto del ritmo della Terra. Ascoltando questo ritmo e grazie al lavoro straordinario degli orticoltori attorno a me ho potuto sperimentare delle associazioni alimentari interessanti con le alghe:

ALGA KOMBU

PRIMAVERA
Asparagi, piselli

ESTATE
Fave, fichi, finocchi, pomodori, uva, zucchine

AUTUNNO
Bietole, mele cotogne, pere, porri, zucca

INVERNO
Pastinaca, rape, spinaci

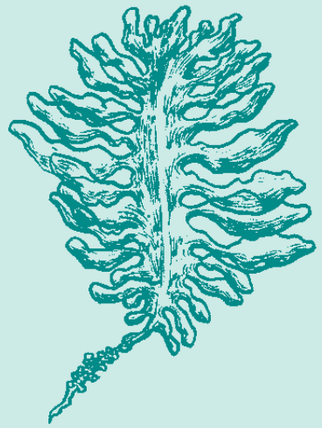
SPAGHETTI DI MARE

PRIMAVERA
Asparagi, lattughella, piselli

ESTATE
Cetrioli, fagiolini, finocchi, lamponi, melanzane, pomodori, zucchine

AUTUNNO
Bietole, indivia, kiwi, porri, zucca

INVERNO
Crescione, lattuga, pastinaca, spinaci



ALGA WAKAME

PRIMAVERA
Asparagi, fragole, lattughella, piselli, ravanelli

ESTATE
Albicocche, cetrioli, fagiolini, fave, fichi, finocchi, lamponi, melanzane, pomodori, zucchine

AUTUNNO
Bietole, carote, indivia, kiwi, mele cotogne, pere, porri, zucca

INVERNO
Crescione, lattuga, mele, pastinaca rafano, rape, spinaci

ALGA DULSE

PRIMAVERA
Cavolo rosso, fragole, piselli, pomeli, rabarbaro, ravanelli

ESTATE
Fichi, finocchi, lamponi, melanzane, pomodori, prugne, uva

AUTUNNO
Arance, barbabietole, bietole, carote, indivia, pera, porri, zucca

INVERNO
Crescione, lattuga, rafano, rape, spinaci

LATTUGA DI MARE

PRIMAVERA
Asparagi, fragole, lattughella, piselli, ravanelli

ESTATE
Cetrioli, fagiolini, fave, finocchi, lamponi, melanzane, pomodori, zucchine

AUTUNNO
Bietole, indivia, kiwi, porri, zucca

INVERNO
Crescione, lattuga, pastinaca, spinaci

DULSE

Pesto di alghe

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 5 MIN

INGREDIENTI

4 cm di alga dulse fresca
o 1 cucchiaio di alga dulse disidratata

1 mazzetto di basilico

10 mandorle tostate

1 cucchiaio di pinoli

Una spruzzata di succo di limone (*facoltativo*)

3 cucchiai di olio d'oliva

Se utilizzate la dulse fresca, per condire potete aggiungere un pizzico di sale alle alghe *(ricetta p. 143).*

Pulite bene il basilico.

Dissalate le alghe se le utilizzate fresche.

Frullate tutti gli ingredienti insieme.

SPAGHETTI DI MARE

WAKAME

Falafel alle alghe

PER 16 FALAFEL

AMMOLLO 12 ORE

PREPARAZIONE 15 MIN

COTTURA 20 MIN

INGREDIENTI

350 g di ceci secchi

1 cipolla rossa

20 g di spaghetti di mare

½ mazzetto di prezzemolo e di coriandolo

1 cucchiaino di cumino in polvere

1 cucchiaino di cardamomo in polvere

1 cucchiaino di sesamo tostato

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di farina

1 cucchiaio di bicarbonato di sodio

1 cucchiaino di sale alle alghe *(ricetta p. 143)*

Pepe macinato fresco

Olio d'oliva

SALSA

1 yogurt greco

5 cm di alga wakame *(nervatura centrale e foglie)*

1 scalogno

½ spicchio d'aglio

Qualche foglia di menta fresca

Olio d'oliva

Sale, pepe

La sera prima mettete i ceci in ammollo in una ciotola capiente. Il giorno dopo scolateli e fateli asciugare su un canovaccio.

Preriscaldate il forno a 200°C.

Dissalate spaghetti di mare e wakame e tenete da parte.

Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzi grossi.

Versate i ceci e tutti gli altri ingredienti tranne le alghe in un frullatore: la cipolla, il prezzemolo, il coriandolo, le spezie, il sesamo, la farina, l'aglio sbucciato, il bicarbonato di sodio, il sale alle alghe, il pepe e un filo di olio d'oliva. Frullate il tutto fino a ottenere un impasto quasi sabbioso.

Versate il composto in una ciotola capiente e aggiungete gli spaghetti di mare tagliati a piccoli pezzi di 2 cm. Amalgamate bene il tutto.

Formate delle polpette, disponetele sulla teglia da forno e irroratele con un filo di olio d'oliva prima della cottura. Infornate per 20 minuti fino a doratura completa.

Preparate la salsa. In una ciotola versate lo yogurt con lo scalogno affettato, la wakame tagliata a fettine, un filo di olio d'oliva, l'aglio tritato e la menta finemente tagliata. Regolate di sale e di pepe.

Servite i falafel tiepidi con la salsa.

WAKAME

Poke di primavera

PER 4 PERSONE

AMMOLLO 12 ORE
(SE FATE VOI I FALAFEL)

PREPARAZIONE 15 MIN

INGREDIENTI

15 cm di alga wakame fresca salata *(foglie)*

80 g di piselli

80 g di taccole

240 g di riso thai

16 falafel *(ricetta p. 34)* o 1 confezione di preparato istantaneo per falafel

1 scalogno

2 avocado ben maturi

Salsa allo yogurt *(ricetta p. 34)*

Olio d'oliva

Olio di sesamo tostato

50 g di spinacini

Sale, pepe

Cuocete separatamente i piselli e le taccole per 6 minuti in acqua bollente e fateli raffreddare sotto l'acqua fredda.

Cuocete il riso seguendo le indicazioni sulla confezione e fatelo raffreddare.

Dissalate la wakame e tagliate finemente le foglie. Sbucciate e affettate sottile lo scalogno, aggiungetelo alle foglie di wakame con un filo di olio d'oliva. Mescolate e mettete da parte.

In quattro ciotole disponete il riso al centro e tutt'intorno l'avocado tagliato a fette sottili con un filo di olio di sesamo tostato, i piselli, 1 manciata di spinacini, le alghe con lo scalogno, i falafel e le taccole. Condite con un filo di olio d'oliva, regolate di sale e di pepe e gustate con la salsa allo yogurt.

LATTUGA DI MARE

Poke d'estate

Tagliate i tranci di trota a cubetti. Preparate la marinata: in una ciotola mescolate lo shoyu, l'olio di sesamo tostato e l'aceto di riso. Grattugiate lo zenzero fresco e aggiungete i semi di sesamo tostato. Incorporate il pesce e lasciate marinare per 1 ora in frigorifero.

Cuocete la quinoa come indicato sulla confezione, scolate e fate raffreddare.

Dissalate la lattuga di mare.

Tagliate i ravanelli e il cetriolo a rondelle sottili, i pomodori ciliegini a metà e i manghi a fettine.

Quando il pesce è pronto, disponete in quattro ciotole una parte di quinoa, la trota marinata, le rondelle di cetriolo e di ravanello, le fettine di mango, i pomodorini e la lattuga di mare. Condite con la salsa "perfetta", aggiungete qualche germoglio fresco e gustate.

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 10 MIN

MARINATURA 1 ORA IN FRIGO

COTTURA 10 MIN

INGREDIENTI

4 tranci di trota

50 g di lattuga di mare fresca salata

1 piccolo cetriolo

150 g di pomodori ciliegini

1 ravanello viola o 12 ravanelli rosa

2 manghi freschi

240 g di quinoa

Germogli a vostra scelta

Salsa "perfetta" *(ricetta p. 136)*

MARINATA

3 cucchiai di shoyu o salsa di soja

1 cucchiaio di olio di sesamo tostato

1 cucchiaio di aceto di riso

2 cm di zenzero fresco

1 cucchiaio di sesamo tostato

DULSE

Chai latte alla zucca e alga dulse

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 15 MIN

INGREDIENTI

4 cucchiai di purea di zucca butternut

Miscela per chai latte *(per le dosi seguite le indicazioni sulla confezione)*

800 ml di latte di mandorla o di altra bevanda vegetale

1 cucchiaio di dulse disidratata

Scaldate a fuoco lento la purea di zucca butternut.

In una pentola preparate il chai latte con il latte di mandorla seguendo la ricetta sulla confezione.

A fine cottura aggiungete la dulse e fatela reidratare per 5 minuti mescolando regolarmente.

Frullate la purea e il chai e servite caldo.

Per i golosi: aggiungete un po' di panna montata e di cacao per guarnire.