



ALGHE

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

Julie Desnouez

19,5 x 26 cm – cartonato – collana Illustrati

152 pagine, illustrazioni a colori

€ 27 – 978 88 6753 377 0



Le alghe sono utilizzate dall'uomo da millenni: come concimi e fertilizzanti in agricoltura, come mangimi e integratori in zootecnia, come alimenti e integratori altamente nutritivi nell'alimentazione umana. Costituiscono un alimento comune nella dieta di molti popoli, soprattutto orientali, come i Cinesi e i Giapponesi. Venivano addirittura utilizzate come moneta di scambio, come cibo durante le campagne di conquista o ancora come materiale da costruzione per le abitazioni. Insomma, le alghe fanno parte della nostra storia molto più intimamente di quanto potremmo immaginare.

Il loro valore nutritivo è sbalorditivo: contengono carboidrati, proteine, presenti mediamente intorno al 35%, talvolta fino al 70%, e inoltre acidi grassi Omega 3, antiossidanti, vitamine, fra cui betacarotene e vitamine del gruppo B, sali minerali e oligoelementi di cui sono particolarmente ricche, come il ferro e lo iodio.

In questo libro troverete piatti semplici con proporzioni di alghe molto equilibrate.

Sono all'origine della vegetazione sul nostro pianeta e dell'evoluzione della specie umana grazie alla loro composizione eccezionale che ha contribuito, tra l'altro, allo sviluppo del nostro cervello.

Sono organismi perfetti per tutto il nostro ecosistema: producono più della metà dell'ossigeno che respiriamo, sono una fonte unica di nutrimento per la fauna e la flora marine e contribuiscono all'equilibrio di tutto l'ambiente.

Per crescere non hanno bisogno di pesticidi né di fertilizzanti, ma solo di luce naturale e acqua di mare. Sono alimenti sostenibili e preziosi. Di cos'altro abbiamo bisogno?



Guido Tommasi Editore