



Novità
2015



Linea alle Alghe

Le Alghe in cucina fanno parte sia della tradizione orientale che di quella mediterranea, dove sono utilizzate fin dall'antichità.

Ricche di fibre, di sali minerali, soprattutto di iodio, hanno anche un gusto molto gradevole per questo sono ideali per insaporire piatti verdure sia cotte che crude, pesce, antipasti e primi piatti.

Proponiamo una linea completa di alghe singole o preparati per la cucina a base di alghe.

Informazioni e contatti:
Erbe di montagna della dott.sa Baghino S.
via Blangetti, 29 - 12080 Pianfei (CN)
tel/fax 0174585433
mail: info@erbedimontagna.it
sito: www.erbedimontagna.it

I NOSTRI PREPARATI

RISOTTO MARE E MONTI

Ingredienti: riso carnaroli, piselli, alghe (alga dolce e alga wakame), funghi porcini, porro e prezzemolo

Con alghe, funghi e piselli!



BRODO DEL PESCATORE

Ingredienti: carota, cipolla, sedano, porro, alghe (alga dolce e alga wakame), erba cipollina e aneto.

Ottima base per preparare il brodo di verdure o di pesce.

FRITTATA ALLE ALGHE

Ingredienti: porro, alghe (alga dolce e alga wakame), basilico, dragoncello, erba cipollina, maggiorana, prezzemolo e timo.

Una frittata dal sapore di mare



SALE BRETONE ALLE ALGHE

Ingredienti: sale grigio bretone di Guerande, alghe (alga dolce, alga kombu e lithothamnium calcareum)

Il sale dell'Atlantico dall'intenso profumo salmastro.

A BASE DI ALGHE

GOMASIO ALLE ALGHE

Ingredienti: sesamo, sale, alghe
(alga dulce, alga kombu e
lithothamnium calcareum)

**Variante al classico Gomasio
dal sapore un po' più deciso**



GOMASIO ALLA SPIRULINA

Ingredienti: sesamo, sale e spirulina.

**Il Gomasio con le super
proprietà della Spirulina.**

LE ALGHE SINGOLE

ALGA DULSE intera
sacchetto

ALGA WAKAME intera
sacchetto

FUCUS VESICULOSUS
taglio tisana sacchetto

AGAR AGAR polvere
vasetto

ALGA DULSE polvere
vasetto

ALGA KOMBU polvere
vasetto

LITHOTHAMNIUM CALCAREUM
polvere vasetto

SPIRULINA polvere
vasetto



ABC delle ALGHE

Alga Dulce (*palmaria alga dulce*) coltivata nel Nord dell'Atlantico è ricca di **sali minerali e potassio**. Il **sapore è marino e leggermente piccante**. Si utilizza per insaporire **zuppe, minestre, verdure, pesce e cereali**. Si può utilizzare **sia cotta che cruda** ammorbidendola nell'acqua.

Alga Kombu (*laminaria digitata*) coltivata nel Nord della Francia, è ricchissima di **sali minerali**, ma soprattutto di **iodio**. E' ottima aggiunta ai **legumi**, si può mettere un cucchiaino nell'acqua d'ammollo o in cottura. Si può aggiungere anche al **brodo** e alle **minestre**.

Alga Wakame (*undaria pinnatifida*) coltivata nel Nord della Francia è ricca di **proteine, sali minerali e oligoelementi**. E' ideale per prepararsi alla **prova costume!** Il sapore è **delicato** con un retrogusto di nocciola. Si utilizza nelle **zuppe**, nelle **insalate**, nei **piatti di verdura e di pesce**. E' tenera, quindi si può riprendere in acqua ed utilizzare anche **cruda in insalata**.

Agar agar (E406) si usa per **preparare la gelatina** mescolando 2 cucchiaini di polvere per litro di liquido. Nei dolci si può mescolare 1 cucchiaino a 500 ml di succo di mela. (NB Un cucchiaino equivale a circa 6 fogli di gelatina di pesce).

Fucus (*fucus vesiculosus*) un'alga ricca di **iodio** e mucopolisaccaridi, si utilizza in tisana per prepararsi alla **prova costume!** Si consiglia 1 tazza al giorno per periodi non superiori alle 6 settimane.

Lithothamnium calcareum coltivata nel Nord della Francia è ricca di **sali minerali**, soprattutto **calcio, silicio e magnesio**. E' quasi insapore e si può aggiungere un cucchiaino a qualsiasi alimento 2 o 3 volte al giorno.

Spirulina E' un'alga di acqua dolce ricca di **proteine, sali minerali e oligoelementi**. Si può assumere un cucchiaino di polvere durante i pasti aggiungendola a **qualsiasi alimento**. E' ottima anche nei frullati e nei succhi di frutta.

Informazioni e contatti: Erbe di montagna della dott.sa Baghino Samantha
Via Blangetti, 29 - 12080 Pianfei (CN)
tel/fax 0174585433 - mail: info@erbedimontagna.it - sito: www.erbedimontagna.it