



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](mailto:info@erbedimontagna.it)  
sito: [www.erbedimontagna.it](http://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 bretonne 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](mailto:info@erbedimontagna.it) - sito: [www.erbedimontagna.it](http://www.erbedimontagna.it)