



Quiz alimentare della salute Scopriamo le “verdure di mare”

Nella stagione più calda dell’anno facciamo il focus su curiosità e proprietà nutrizionali di un alimento forse poco conosciuto. Verifica la tua conoscenza grazie alle domande e alle relative risposte sotto riportate. Buon divertimento!

Domande

1
Cosa sono le
“verdure di mare”?

2
Quali sono le alghe
più utilizzate in
cucina?

3
Quali sono
le caratteristiche
nutrizionali
delle alghe?

4
Il loro consumo
è controindicato?

5
Le alghe aiutano
a perdere peso?



Le alghe forniscono poche calorie e considerando il loro consumo limitato, possono essere inserite anche all'interno di un percorso di dimagrimento. Per perdere peso è necessaria una dieta ipocalorica, variata e pre-fertilmente abbinate all'attività fisica quotidiana. E bene ricordare di essere seguiti da esperti per intraprendere un qualsiasi percorso nutrizionale.

Le alghe contribuiscono ad aumentare il metabolismo e alcune di esse aiutano a ridurre il gonfiore addominale. Questi vegetali contengono una discreta quantità di proteine, vitamine del gruppo B, vitamina C e tra i minerali presenti citiamo sodio, calcio, potassio, magnesio, iodio, ferro e rame.

L'uso di alghe non fa parte della nostra tradizione, ma consumare il loro consumo è controindicato? Tra le alghe commestibili più utilizzate abbiamo l'alga Nori, elemento base nella preparazione dei sushi per contenere il rischio di contaminazione del gruppo B, vitamina C e tra i minerali presenti citiamo sodio, calcio, potassio, magnesio, iodio, ferro e rame.

Sono le alghe, organismi vegetali di vari colori (verde, marrone, rosso, blu, giallo e nero) in grado di svolgere la fotosintesi, cioè produrre ossigeno utilizzando la luce solare. Il colore dipende dalla quantità di luce che ricevono o ad assorbire e dai pigmenti che contengono. Vivono soprattutto nell'acqua, ma anche in terreni umidi e rocciosi umidi e sono molto utilizzati e apprezzati dai popoli dell'oriente sin dai tempi antichi grazie anche alle loro proprietà salutari. Si acquistano soprattutto essiccate nei negozi specializzati nella vendita di prodotti biologici, ma si trovano anche nella grande distribuzione.

Le alghe contribuiscono ad aumentare il metabolismo e alcune di esse aiutano a ridurre il gonfiore addominale. Questi vegetali contengono una discreta quantità di proteine, vitamine del gruppo B, vitamina C e tra i minerali presenti citiamo sodio, calcio, potassio, magnesio, iodio, ferro e rame.

Le alghe forniscono poche calorie e considerando il loro consumo limitato, possono essere inserite anche all'interno di un percorso di dimagrimento. Per perdere peso è necessaria una dieta ipocalorica, variata e pre-fertilmente abbinate all'attività fisica quotidiana. E bene ricordare di essere seguiti da esperti per intraprendere un qualsiasi percorso nutrizionale.

Le alghe contribuiscono ad aumentare il metabolismo e alcune di esse aiutano a ridurre il gonfiore addominale. Questi vegetali contengono una discreta quantità di proteine, vitamine del gruppo B, vitamina C e tra i minerali presenti citiamo sodio, calcio, potassio, magnesio, iodio, ferro e rame.

Le alghe contribuiscono ad aumentare il metabolismo e alcune di esse aiutano a ridurre il gonfiore addominale. Questi vegetali contengono una discreta quantità di proteine, vitamine del gruppo B, vitamina C e tra i minerali presenti citiamo sodio, calcio, potassio, magnesio, iodio, ferro e rame.

Le alghe contribuiscono ad aumentare il metabolismo e alcune di esse aiutano a ridurre il gonfiore addominale. Questi vegetali contengono una discreta quantità di proteine, vitamine del gruppo B, vitamina C e tra i minerali presenti citiamo sodio, calcio, potassio, magnesio, iodio, ferro e rame.

Le alghe contribuiscono ad aumentare il metabolismo e alcune di esse aiutano a ridurre il gonfiore addominale. Questi vegetali contengono una discreta quantità di proteine, vitamine del gruppo B, vitamina C e tra i minerali presenti citiamo sodio, calcio, potassio, magnesio, iodio, ferro e rame.

MORBIDELLE DORATE AL PROFUMO DI MARE



- INGREDIENTI (per 4 persone)**
- 500 g di cannellini cotti
 - 200 g di pangrattato
 - 2 patate bollite di medie dimensioni
 - 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 - 2 cucchiaini di lievito alimentare in fiocchi
 - 1 cucchiaino di alghe Arame essiccate
 - 1 spicchio di cipolla
 - 1 cucchiaino di origano secco
 - sale integrale q.b.

PREPARAZIONE

Tempi di preparazione: **15** minuti
Cottura: **5** minuti

Mettete in ammollo le alghe per circa 5 minuti, scolatele. Fate un trito di cipolla e tagliate a tocchetti le patate. In un cucchiaino di olio fate insaporire la cipolla con le patate, le alghe, l'origano, il lievito alimentare e il sale. Aggiungete i cannellini e poi frullate tutti gli ingredienti. Ponete il composto in una ciotola, incorporate il pangrattato e con le mani formate delle polpette. Mettete qualche cucchiaino di olio in una pentola antiaderente e fate dorare le morbidelle da entrambi i lati.

Dott.ssa Rossana Madaschi
Nutrizionista
Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740
info@nutrirsidialute.it
www.nutrirsidialute.it



Punto
Ristorazione
CATERING
BANQUETING

**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444

LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA

info@puntoristorazione.it