

RIPULISCITI CON LE ALGHE

Vanno molto di moda per guarnire e insaporire le pietanze. Ma sono anche molto efficaci per depurare l'intero organismo

di Francesca Soccorsi

Jn commercio le trovi anche sotto forma di integratori alimentari, ma se insieme alle loro proprietà disintossicanti vuoi sfruttare il sapore originale delle alghe per insaporire i tuoi piatti come fanno gli chef stellati, punta sulle versioni liofilizzate. «Meglio però non acquistarle nei negozi etnici, dove è difficile avere garanzie

sulla provenienza: in erboristeria o nella filiera del bio ti assicuri un prodotto di qualità che arriva da acque non contaminate. A maggior ragione se scegli alghe europee, come quelle dei freddi mari del Nord», consiglia la dottoressa Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Pisa e Livorno. Qui sotto, ecco le più efficaci per depurarti.

L'INSALATA OK

Ingredienti per 2 persone:

- 100 g di insalata valeriana
- 100 g di alghe miste essiccate (Wakame e Kombu)
- 2 cucchiaini di miso in pasta
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di semi di sesamo tostanti
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di aceto di riso
- peperoncino in polvere q.b.
- sale q.b.

Metti in ammollo le alghe per 20 minuti. Poi lava la valeriana e prepara il condimento: in una ciotola mescola il miso con la salsa di soia, i semi e l'olio di sesamo, l'aceto di riso, il peperoncino e il sale. Scola e strizza le alghe, taglia la kombu a striscioline e trasferisci entrambe in un'insalatiera con la valeriana. Condisci con la salsa e mescola. Fai riposare in frigorifero per 30 minuti e guarnisci con semi di sesamo.

1



Wakame

«Oltre ad avere una spiccata attività diuretica, che favorisce l'eliminazione delle tossine, quest'alga marina aiuta a tenere sotto controllo i picchi di glicemia nel sangue grazie alla presenza del pigmento fucoxantina. Un'azione che aiuta a prevenire l'infiammazione sistemica che si genera nel corpo in presenza di un eccesso di zuccheri», spiega la nostra esperta. L'alga wakame può essere aggiunta alle zuppe di legumi o di verdure dopo averla reidratata, ma è un ottimo ingrediente anche nelle insalate.

2



Kombu

«È un'alga marina dalle proprietà drenanti che libera l'organismo dagli edemi dovuti al ristagno di liquidi. Quindi depura ed è efficace anche in funzione anticellulite», spiega la dottoressa Ciastellardi. «Inoltre, agisce da spazzino sulle arterie, perché riesce a eliminare i depositi di colesterolo che possono intasarle e indurirle». Una volta reidratata, la puoi mettere nel minestrone oppure unirle alle verdure saltate in padella per condire la pasta.

3



Clorella

«Gli studi più aggiornati hanno dimostrato che quest'alga d'acqua dolce aiuta l'organismo a depurarsi dagli accumuli di contaminanti ambientali come i pesticidi utilizzati in agricoltura e i metalli pesanti, per esempio il mercurio che può depositarsi nei pesci di grandi dimensioni. La struttura della parete cellulare della Clorella, infatti, contiene composti che si legano ai fitofarmaci e ai metalli e ne favoriscono l'escrezione. Inoltre, depura il sangue, l'intestino e il fegato dalle sostanze di scarto prodotte dal metabolismo», rivela la nostra nutrizionista. Se compri l'alga polverizzata, puoi aggiungerla alle spremute di agrumi, agli smoothie di verdure o ai frullati di frutta.

Consulta gratis
il nostro esperto

DOTT.SSA
SARA
CIASTELLARDI

Nutrizionista e
omeopata a Pisa,
Livorno e Grosseto

Tel. 02-70300159
8 gennaio
ore 15.30-16.30

