

Passeio no mundo das algas comestíveis com Elina Stolde, Gata da Mata.

Sábado, 29 de março, às 9h, Praia da Apúlia Norte.

Março com Sabores do Mar.

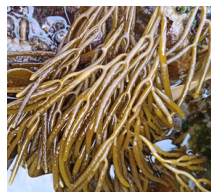
As algas são seres que frequentemente são confundidos com plantas, mas pertencem ao reino Protista – são organismos que vivem em ambientes aquáticos ou húmidos, não têm raízes, caules, flores ou folhas. São a base da cadeia alimentar, responsáveis por cerca de 70% a 90% do oxigénio contido na atmosfera. As algas marinhas são subdivididas em microalgas e macroalgas. Macroalgas são as que apanhamos para nossa alimentação, classificadas pela cor no seu pigmento interior – verdes, vermelhas e castanhas. A história do consumo de algas remonta a séculos, com povos indígenas da Califórnia e regiões do Oriente, como a China e o Japão, Ilhas Britânicas etc., a utilizarem como alimento e fonte de sustento.



Cabelo da velha (*Gracilaria gracilis*) – usa-se como guarnição em pratos de peixe, marisco ou saladas, molhos e um excelente condimento quando triturada. Alto conteúdo de fibras, rica em sódio, potássio, cálcio, magnésio, ferro e manganês.



Erva-patinha, nori (*Porphyra* sp.) De textura fina e delicada, esta alga tem um sabor seco e fumado. Acompanha bem em saladas, ideal para juntar a ovos mexidos ou omeletes e arroz. Combina com sobremesas de chocolate e frutos vermelhos. Famosa alga do sushi. Alto teor em proteínas, fibra, vitamina B12 e iodo. Fonte de vitamina A.



Frosque, forquilha (*Bifurcaria bifurcata*) e consistência carnuda e estaladiça, utilizada na culinária para conferir sabor aos pratos, especialmente em pratos de peixe ou carne. Os ápices da alga, cozidos ou em escabeche, são usados como condimento, adicionando um sabor característico aos pratos.



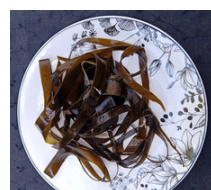
Chorão do mar (*Codium* spp.) Percebes dos pobres ou veganos. Faz parte da culinária alta e gourmet em Portugal. Salteados, braseados, pataniscas, melhor consumido fresco, rica em iodo, ferro, cálcio e vitaminas.



Alface-do-mar (*Ulva* spp.) Como guarnição em qualquer prato, como complemento em sopas (fresca ou seca) e como condimento (em pó). Em pó, ideal para usar em sobremesas. Tem sabor mais característico quando usada seca. Particularmente rica em proteínas e fibras, vitaminas A, B1, B9, C e E, cálcio, magnésio, ferro, zinco e manganês.



Erva malagueta (*Osmundea pinnatifida*). Esta pequena alga rica em proteínas, sódio, cálcio e ácido glutâmico traz consigo uma inacreditável mistura de sabores: marisco, sal, malagueta e trufa. O seu consumo é aconselhado em curtume (pickles com vinagre ou azeite), aos pedaços, em pratos fritos ou em pó para tempero de pratos à base de vegetais e peixe.



Kombu, kelp (*Laminaria* spp.) Sais minerais abundantes: iodo, silício, sódio, potássio, cálcio. Vitaminas: A, B, C, D, E. O seu ácido glutâmico torna as leguminosas mais tenras. Produz um efeito saciante e é rica em minerais, especialmente cálcio e magnésio. Caldos de sopas, estofados de leguminosas.



Sargasso-japonês (*Sargassum muticum*), caviar dos pobres, adicionar à salada fresco, ou fazer 'pickles'. Não refere ao sargasso (que é um conjunto das várias espécies das algas) apanhado para adubo agrícola.



De consistência mais rija, é ideal para caldeiradas de peixe, quiches ou empadas e guisados, bem como massa de pão; o sabor fortemente iodado ajuda à redução de sal nos cozinhados. Rica em fibra, tem um elevado poder saciante

Tortas da Erva-de-Calhau (Açores)

100 g de erva-patinha verde ou vermelha fresca

1 cebola (ou cebolinho) finamente cortada

2 ovos batidos

1 colher de sopa de massa de pimentão

4 dentes de alhos picados

1 colher de sopa de farinha

4 colheres de sopa de azeite

Mistura todos os ingredientes numa taça; adicione mais farinha se preciso; aqueça óleo ou azeite e frite as tortas.

Bolo de cenoura com algas

2 cenouras

500 gramas de farinha com fermento

500 gramas de açúcar branco

1 copo de óleo, azeite ou 200 gramas de manteiga

3 colheres de sopa algas em pó (nori, alface-do-mar verde e vermelha)

2 laranjas

Rale a cenoura, misture com metade do açúcar,

casca de laranja ralada e sumo de laranja. Quando o açúcar está no modo de xarope, adicione 1 copo de óleo (ou alternativas), farinha, resto de açúcar e misture bem. Adicione sumo de laranja ou água para ficar massa de bolo. Leva ao forno a 180 graus por 40 min.

Queijo creme de trufa do mar

Junte numa taça 200 gramas amêndoas, 3 colheres de levedura de cerveja, 5 raminhos de erva malagueta, 1 copo de azeite, 1 colher de sal, 1 colher de sementes de mostarda, 1 colher de sementes de sésamo tostadas. Misture tudo com varinha mágica

Para mais informações: <https://alga4food.wixsite.com>

Canal Youtube Natureza Comestível, algas.