

Patè di alghe Hijiki

2 pugni di alghe hijiki
4 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di aceto di mele (o riso)
1 limone (o due se piccoli)
2 cucchiaini di tahin
1 cucchiaino di pinoli

Mettere a bagno nell'acqua le alghe per 30 minuti, sciacquarle e metterle in un padellino con aceto, salsa di soia e acqua fino a coprirle.

Cuocerle finchè non è assorbito il liquido e frullare, poi unire il succo di limone, la tahin, i pinoli tostati e pestati e la buccia del limone grattugiata.

Le alghe in generale sono molto ricche di sali minerali (calcio, ferro, iodio, potassio, magnesio, sodio, fosforo, zinco, rame), più ricche di proteine rispetto alle verdure di terra e povere di grassi, mentre contengono vitamine del gruppo B, A e K.

In particolare le **hijiki** hanno un altissimo contenuto di calcio (1400 mg ogni 100 gr, molto più del latte, che ne contiene 100).

Altre alghe sono:

le **arame**, simili alle hijiki ma con gusto più delicato, ricche di iodio e calcio,

le **nori**, usate per il sushi, molto ricche di proteine, di vitamina A quanto le carote, di vitamine C e B1, contengono anche una buona percentuale di iodio e ferro,

le **dulse** sono le più ricche di ferro e contengono in abbondanza potassio, magnesio, iodio e fosforo,

le **kombu**, molto usate per la cottura dei legumi perchè li inteneriscono e ne facilitano la digestione, sono ricche di iodio,

le **wakame**, dal gusto delicato, sono ricche di iodio e calcio, vitamine del gruppo B e vitamina C.



hijiki, salsa di soia, acidulato di riso, tahine, limone, pinoli