

CULTURA GASTRONÓMICA

Arma contra la obesidad y además, exquisita

El alga wakame, imprescindible en la cocina japonesa, coreana y china, es un alimento rico en propiedades

ISABEL CASARES

Está considerado el plato estrella de la cocina japonesa. El alga wakame, también conocida como undaria, por su nombre científico, *Undaria Pinnatifida*, es nativa del mar de Japón, Corea y China. De sabor a yodo y textura carnosa es ingrediente único para las recetas de estilo asiático.

La agricultura wakame comenzó en 1943 cuando Youshiro Ohtsuki patentó sus técnicas de cultivo. Desde entonces ha crecido en popularidad y se ha expandido mucho más allá de las regiones asiáticas de donde procede.

Se puede incorporar en muchas preparaciones tal como si fuera una hoja verde más. Desecada, sólo habrá que rehidratarla en agua antes de su uso o bien se puede añadir como en polvo. Fresca o rehidratada es perfecta para una ensalada con sésamo o con atún, una sopa de miso o, incluso, un pan de algas.

Los veganos son los más admiradores de este alga que tiene una gran concentración de nutrientes, sobre todo en su versión desecada. Además, contiene gran cantidad de hierro y calcio. Su consumo puede ayudar a controlar el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, el cáncer o la diabetes y es un buen alimento para adelgazar cuidando la salud.



Esta alga no deja de ser un plato exquisito, sola o en compañía de otros ingredientes. A. S.

CURIOSIDADES

► **Cultivo milenario.** Tanto en el archipiélago nipón como en la península se ha venido cultivando durante siglos.

► **Gallega de adopción.** Originaria del Pacífico formó parte de un cargamento de semilla de ostra procedente del Japón, donde se cultiva. Así llegó hasta nuestro país y en Galicia ha encontrado un buen lugar de producción, adaptándose a su clima.

CARACTERÍSTICAS

► **Qué es.** Un alga que científicamente responde al nombre de *Undaria Pinnatifida*; se puede comprar fresca o desecada.

► **Sabor.** Suave y con cierta textura que la convierten en un sustituto ideal para las ensaladas occidentales por su sabor dulce.

► **Desaconsejada.** En los casos de hipertiroidismo es im-

portante mantener un control estricto de ese alimento.

► **Muy saludable.** Tiene propiedades depurativas para la sangre y alto contenido en vitamina B12. Poder desintoxicante y combate la obesidad por lo que es muy utilizada en dietas de adelgazamiento.

► **Para todo.** En ensaladas, croquetas, empanadillas, hamburguesas vegetales...

Sección patrocinada por



Aporta sabor marino por lo que se combina fácilmente con mejillones, almejas, calamares, etc. Una vez hidratada y cocinada, puede servir de base para una ensalada con estos mariscos, aliñada con vinagreta. Pero también combina con sabores neutros como huevas de salmón o caviar en forma de canapés. Con pescados blancos, como el lenguado, la merluza o el rodaballo. Y no deja atrás las verduras asadas de bulbo, como el nabo o la chirivía, convirtiéndose así en magnífica acompañante de carnes rojas sobremaduradas, de sabor intenso y aromáticas.

Para elaborar cocina japonesa es una de las tres algas imprescindibles. Las dos restantes son el alga nori (para sushi), kombu (para el dashi). Y la wake, para sopas de miso o ensaladas.

En el país del sol naciente, es un clásico de su gastronomía la ensalada de pepino con wakame, las ensaladas de tofu o la sopa coreana Miyeok guk. Pero las posibilidades culinarias de esta alga son infinitas, incluso para la elaboración de risottos o pastas como la lasaña o el canelón siempre que se incluya algún ingrediente de mar (pescado, marisco, conservas de atún...). Incluso para croquetas, empanadillas o pimientos y tomates rellenos. También en hamburguesas vegetales que cada vez están consumiéndose más.

En España ya se cultiva en Galicia, sobre todo, y en Cádiz.

EL LIBRO DE LA SEMANA

A comer como piratas

JOSÉ LUIS PÉREZ

Phaidon ha presentado recientemente este libro de historia culinaria para niños, que celebra una variedad de civilizaciones y culturas diversas a través de sus fogones y hábitos alimenticios.

‘¡A comer! explora diez grupos históricos de alto interés (carver-

nícolas, antiguos egipcios, aztecas, vikingos, reyes medievales, ninja, piratas, emperadores Qing, emperatriz Taitu y astronautas) a través del tiempo y el espacio, brindando una visión fascinante de las cocinas y los hábitos alimenticios en momentos clave de la historia, desde reyes medievales y aztecas hasta vikingos, emperadores, piratas

y astronautas. Ya sea masti-cando erizos horneados con barro como los antiguos egipcios, o mordisqueando tacos cubiertos con chiles cultivados en el espacio como los astronautas de hoy, a los jóvenes lectores les encantará descubrir la maravillosa, diversa, sabrosa (¡y a veces extraña!) historia gastronómica del mundo.

Repleto de desafíos interactivos de adivina qué, hechos alucinantes e impresionantes ilustraciones, ‘¡A comer!’ presenta a los lectores un nuevo elemento divertido de la historia y una am-



¡A comer! como los cavernícolas, los piratas y otros personajes históricos
Autor: Rachel Levin.
Páginas: 48
Precio: 19,95 €
Editorial: Phaidon.

plia gama de comidas históricas. ¿Sabías que sabemos que la gente de las cavernas comía dátiles porque se encontraron pequeños trozos de la fruta en los dientes de un ser humano primitivo de 40.000 años? ¿O que la empera-

triz Taitu de Etiopía celebró un gran festín para muchos lugareños en el que consiguieron la friolera de 500 cestas de pan injera? ¿O que los ninjas eligieron su comida en función de lo poco que olía? ¿Después de todo, un ninja maloliente era un ninja muerto!

El libro también mira hacia adelante en el tiempo, a los humanos del futuro, que podríamos estar comiendo grillos, algas, gusanos de seda, cactus o medusas.

Rachel Levine es periodista gastronómica y escribe para Eater, The New Yorker y The New York Times.