

# L'ALGA KOMBU E LO IODIO NELL' ALIMENTAZIONE



Con il nome "Kombu" ci si riferisce ad un gruppo di alghe brune appartenenti al gruppo delle laminarie che crescono sotto la superficie dell'acqua marina. Tali alghe variano molto tra loro nella forma, ma in generale sono caratterizzate da larghe fronde, lisce e lucenti. Le alghe sono un alimento estremamente comune nell'alimentazione orientale dove non a caso il gozzo (patologia a carico della tiroide causata da carenza di iodio), è sempre stato sconosciuto. In Italia parlare di alghe a volte crea un certo disgusto perché vengono associate a quei vegetali marci e maleodoranti che si producono per i fenomeni di eutrofizzazione e che importunano i bagnanti in riva al mare . . . Nulla di tutto ciò ! Le alghe di mare, tra cui l'alga Kombu, sono lisce, hanno un colore verde brillante, sono nutrienti ed appetitose! Gli appassionati di cucina macrobiotica conoscono bene l'Alga Kombu come un alimento ricchissimo di proprietà e molto versatile in cucina: insaporisce i cibi e li rende più leggeri e digeribili. E'ricchissima di fibre, sali minerali (come calcio e ferro) e vitamine, può essere considerata un integratore a tutti gli effetti . L'alga Kombu, tra le alghe consumate in Giappone, è quella più ricca di iodio, pur essendo povera di sodio. Ha effetto disintossicante, rafforza il sistema immunitario, migliora la digestione (l'acido glutammico che contiene aiuta a scomporre le fibre dure) e le funzioni intestinali, ha un potente effetto alcalinizzante, favorisce la circolazione (contrastando la formazione di coaguli), contiene un composto chiamato PLG che diminuisce i livelli di colesterolo LDL (quello dannoso) e stimola il metabolismo. Alcune sostanze contenute nell'alga (tra cui il prezioso acido alginico), favoriscono il transito intestinale e hanno potere diuretico e antibatterico.

## Utilizzi principali dell'Alga kombu:

1. Nella cottura dei legumi, in particolare dei fagioli (li rende più leggeri, digeribili, elimina il problema del gonfiore che possono creare e ne accelera la cottura). Si mette qualche centimetro di alga nell'acqua di ammollo dei legumi (che poi viene eliminata) e lo stesso pezzetto può essere poi usato durante la cottura.
2. Per insaporire i sughi, i minestrini, i brodi, la zuppa di miso e le verdure cotte (in questi casi l'alga va prima messa a bagno per 3-5 minuti così da lasciare che si ammorbidisca)

## Dosi consigliate e controindicazioni:

E' sconsigliato l'utilizzo di queste alghe durante la gravidanza e l'allattamento, quando generalmente si sconsiglia l'utilizzo di integratori. In caso di patologie metaboliche è bene consultare il proprio medico curante prima di assumerla. L'iperdosaggio prolungato dell'alga kombu può generare nel tempo alcune problematiche come ipertiroidismo, tachicardia e irritabilità.

Solitamente si consiglia il consumo di 3,5 grammi di Alga alla settimana.

## Ricetta macrobiotica 1

ingredienti per una persona:

1 strisciolina di alga kombu 1 grammo

1/4 di cipolla tagliata

1/2 carota tagliata a pezzetti

1 cucchiaio scarso di salsa di soia

acqua quanto basta per ottenere un brodo della consistenza desiderata

Mettere a bagno l'alga per qualche minuto, tagliarla in piccoli pezzi. Aggiungerla, con la sua acqua di ammollo, alle verdure in una pentola, nella quale versare tanta acqua da coprire per metà lo spessore delle verdure. Aggiungere la salsa di soia e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma al minimo e far cuocere a fuoco lento per 30 minuti.

## Curiosità

Le alghe sono il vegetale più antico presente sul pianeta. Sono sopravvissute a miliardi di anni . . . Non stupisce il fatto che siano così curative! Sono i principali antenati di tutte le specie di piante di ieri e di oggi. La presenza delle alghe nei mari e negli oceani supera di gran lunga la mole della vegetazione emersa terrestre. Molte civiltà si nutrono di alghe da tempi immemorabili: documenti cinesi del 3000 A.C testimoniano infatti che l'imperatore Shen Nung usava le alghe marine come cibo e come rimedio.

**L**o iodio è un minerale che serve alla tiroide per produrre gli ormoni tiroidei responsabili del ritmo del nostro metabolismo. Quindi, in caso di carenza di iodio, si ha una riduzione dell'attività della tiroide e per effetto, un rallentamento metabolico generale che si può manifestare attraverso un'eccessiva sensibilità al freddo, letargia, sensazione di affaticamento, debolezza, palpitazioni, pressione bassa e tendenza ad ingrassare. La tiroide ha il compito di intercettare lo iodio nel sangue per incorporarlo negli ormoni tiroidei. Se non ne trova abbastanza, tende a diventare più grossa sotto la spinta di un particolare ormone (TSH), per cercare di recuperare più iodio possibile. Questo ingrossamento si chiama "gozzo" e più la carenza di iodio è severa e prolungata, più il gozzo diventa visibile e problematico. Inoltre la carenza di iodio è associata ad un aumento di rischio del tumore alla tiroide perché quest'ultima, cercando invano di recuperare lo iodio nel sangue, finisce per assorbire come una spugna lo iodio radioattivo proveniente dalla contaminazione radio-nucleare dell'ambiente. Che la

## Ricetta macrobiotica 2

Piatto particolarmente curativo. E' adatto per i problemi alla pelle, all'intestino, allo stomaco, per problemi mestruali, allergie e per la glicemia alta.

Ingredienti:

1 porzione di azuki

2 porzioni di zucca a dadini

1 cm di alga kombu a porzione

acqua quanto basta

1 cucchiaino scarso di salsa di soia a porzione

Lavare e mettere in ammollo gli azuki per una notte. Ammollare la kombu per 10 minuti e disporla sul fondo di una pentola dal fondo spesso. Aggiungere gli azuki e la zucca e coprire con acqua. Portare a bollire, coprire e cuocere 1 ora circa, aggiungendo acqua sul lato della pentola, se necessario. Quando gli azuki sono quasi cotti, aggiungere la salsa di soia e cuocere altri 5-10 minuti fino a completa evaporazione dell'acqua. Spegnerne e lasciare riposare qualche minuto. Quando la zucca non è disponibile possono essere usate le carote o le cipolle.



carenza di iodio sia una cosa da evitare, è noto già da tempo tanto che anche in Italia è stato introdotto l'obbligo legale di aggiungere di iodio il sale da cucina ottenendo il così detto "sale iodato" nel tentativo di prevenire la diffusione del gozzo nella popolazione generale. Tuttavia, pur trattandosi di un'iniziativa rivelatasi per certi aspetti efficace, per ottenere 150mcg di iodio (il fabbisogno quotidiano minimo, per un adulto, di questo minerale) dal sale iodato, dovremmo aggiungere 5 grammi di sale iodato nei nostri alimenti. Considerato che l'eccesso di sale nella dieta è dannoso, è sconsigliabile ipotizzare di assumere tutto lo iodio necessario per il nostro benessere, salando smodatamente i cibi. Negli alimenti lo iodio si trova principalmente nelle alghe marine, nel pesce (soprattutto quello d'oceano) e in tutta la frutta e la verdura coltivata vicino al mare. Le alghe tuttavia sono le prime fonti alimentari di iodio, accumulano il minerale in quantità assai superiore rispetto a quello che si può assumere mangiando pesce.