



Algas

Las verduras del mar

Autor: Bradford, Montse

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567402

Páginas: 202

Dimensiones: 19 x 26,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP: 13,90 €

REIMPRESIÓN

Por sus cualidades e importantes propiedades terapéuticas, las algas van a ser un alimento fundamental en la alimentación del futuro. Aunque son apreciadas en Oriente desde hace más de dos mil años.

Los japoneses, los mayores consumidores de algas, saben que éstas influyen decisivamente en su extraordinaria longevidad y buena salud.

El origen de la vida está en el mar. Millones de años de erosión lo han enriquecido con todos los minerales necesarios para la vida.

Las algas fabrican el 80% del oxígeno que respiramos y contienen entre diez y veinte veces más minerales que las verduras terrestres.

Además de beneficios para la salud y la belleza -especialmente del cabello y la piel-, las algas tienen un enorme potencial culinario.

Gracias a ellas, disfrutarás de los platos más exquisitos de la cocina oriental.

En este libro encontrarás:

- * Las propiedades nutritivas y terapéuticas de las algas.
- * Cómo prepararlas y conservarlas.
- * Más de cien deliciosas recetas con algas.
- * Numerosos trucos culinarios.
- * Todas las algas comestibles: kombu, wakame, dulce, hiziki, arame, nori, agar-agar y, por primera vez, las algas cochayuyo y los espaguetis de mar.