

NOTIZIARIO INFORMATIVO DELLA

SEZIONE NATURALIA

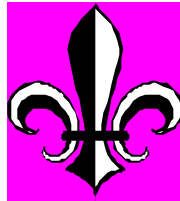


GENNAIO 2009

AUGURI PER UN FORTUNATO 2009

NUMERO 1 - 2009

Redattrice: Luisella Giraudi



Indice

- Pag. 2 – **Il fegato, ghiandola essenziale dell'organismo**
Pag. 6 - **IL POMPELMO COME AIUTO A DISINTOSSICARE IL FEGATO**
Pag. 7 – **LA PAPAIA, ottimo disintossicante.**
Pag. 8 – **LE ALGHE come aiuto per disintossicare.**

Attenzione : il notiziario viene diffuso unicamente a scopo informativo ribadendo che ciascuno deve liberamente agire supportato dal medico di sua fiducia, senza alcuna responsabilità della Redattrice e del Circolo stesso.



ALUTE NATURALE

DOPO LE FESTE IL FEGATO PAGA LE CONSEGUENZE MA ATTENZIONE:

Il fegato, è una ghiandola essenziale dell'organismo

Dopo aver finalmente digerito i pasti, talvolta troppi abbondanti, delle feste di fine anno, ecco Gennaio, con una folta schiera di buone intenzioni. Alcuni decidono di non mangiare più tanto e così pesante, altri di limitare un po' il consumo d'alcolici. Inconsapevolmente o meno, questo comportamento permette di dare un po' di sollievo al fegato, ghiandola essenziale del sistema digestivo, messa a dura prova da settimane di stravizi dopo le feste di Natale.

Il fegato è la ghiandola più grande dell'organismo, con un peso di tutto rispetto, pari a 1,5 kg. Questa ghiandola effettua scambi metabolici importanti ed è in stretto rapporto con il sangue e la circolazione. In questa sede parleremo di due delle principali funzioni del fegato: la produzione di bile, ovverosia il ruolo del fegato nella digestione, e la funzione di purificazione o di disintossicazione del sangue, ad opera delle cellule epatiche.

Fegato e cistifellea

Il fegato e la cistifellea sono intimamente legati. Il primo è responsabile della produzione della bile (0,5 l ogni 24 ore), mentre la seconda è il luogo deputato al suo immagazzinamento. Le contrazioni della cistifellea nel corso della digestione provocano la secrezione della bile nell'intestino, dove può esercitare la sua azione. La bile è fondamentale per la digestione dei grassi, perché contiene, tra l'altro, degli emulsionanti che li disperdono per formare un'emulsione facilmente attaccabile dagli enzimi digestivi. Come vedremo tra breve, una produzione insufficiente di bile o eventuali problemi di svuotamento della cistifellea hanno conseguenze importanti sulla digestione.

Fegato e circolazione sanguigna

La circolazione sanguigna fa passare attraverso il fegato gran parte del sangue. In questa ghiandola si svolgono alcuni importanti processi metabolici. La composizione del sangue viene, infatti, modificata dall'azione delle cellule epatiche (epatociti) che attraversa il fegato e preleva dal sangue, per esempio, i nutrienti glucidici e gli aminoacidi e immagazzina il glucosio sotto forma di glicogeno, per restituirlo al sangue quando il tasso di glucosio cala. Gli aminoacidi, invece, sono assemblati per formare varie proteine, come l'albumina o la protrombina, indispensabile alla coagulazione.

Il fegato inattiva e purifica il sangue da numerose sostanze, come per esempio le scorie del catabolismo (degradazione) dell'emoglobina, oppure l'ammoniaca, residuo molto tossico del catabolismo delle proteine. Inoltre inattiva, inoltre, alcuni ormoni e vari farmaci.

Fegato e alcol

Tutti sanno, in parte, che il fegato è importante per la degradazione dell'alcol e che un eccesso d'alcol nuoce a questa ghiandola (la famosa cirrosi epatica). Il fegato ha effettivamente una funzione specifica nell'eliminazione dell'alcol: è in questa ghiandola che viene formata e successivamente eliminata l'aldeide acetica, un prodotto della degradazione dell'alcol.

Malattie epatiche

Tra le malattie epatiche, ricordiamo le epatiti, per lo più d'origine virale (epatite A, B e C), ma che possono anche essere provocate da sostanze come le tossine dei funghi velenosi, l'alcol o alcuni farmaci. La cirrosi epatica è invece una malattia cronica del fegato. Le epatiti croniche possono evolvere in cirrosi, ma la causa più frequente di cirrosi è l'abuso d'alcol. Si ritiene che il consumo di 60 g d'alcol al giorno (circa 7 dl di vino) per un periodo prolungato provochi delle lesioni epatiche. La cirrosi è una malattia grave che può portare, a termine, ad un'insufficienza epatica, al coma epatico e alla morte. Tutte le malattie epatiche hanno varie conseguenze sulla digestione e sulla salute in genere. Le persone che ne sono colpite hanno difficoltà a digerire i grassi, perché non producono abbastanza bile, e tollerano male l'alcol e il fumo. I casi di digestione difficile possono anche dipendere da problemi a livello della cistifellea, o da un'ostruzione delle vie biliari (calcoli biliari). I sintomi tipici sono flatulenza, sensazione di pienezza e inappetenza.

Farmaci che agiscono sul sistema epato-biliare

L'arsenale terapeutico per curare le malattie epatiche è relativamente limitato. Per l'epatite virale A o B, sono disponibili i vaccini. Se però la malattia si è già instaurata, praticamente non resta altro che proporre un trattamento di sostegno, in attesa che il corpo l'abbia superata. Non sempre l'organismo ce la fa e l'epatite può diventare cronica (nel caso delle epatiti B e C). Solo alcune sostanze sintetizzate dall'ingegneria genetica, possono migliorare lo stato delle persone che soffrono di epatite cronica.

La fitoterapia (che cura con le piante medicinali) propone dei rimedi per sostenere le funzioni carenti del fegato e della cistifellea. Si possono citare, per esempio, **il cardo mariano, il carciofo, il boldo o il tarassaco**. Queste piante agiscono direttamente sulle cellule epatiche, che proteggono dalle tossine, oppure attivano la produzione di bile (proprietà coleretiche) o la secrezione biliare a livello intestinale (proprietà colagoghe). **I farmaci a base di queste piante sono consigliati sia per il trattamento delle malattie epatiche croniche, sia per il trattamento dei disturbi digestivi.**

La medicina tradizionale indiana

Oltre alla fitoterapia, un'altra medicina dolce, **l'ayurveda**, propone un prodotto che agisce specificatamente sul fegato. **L'ayurveda è la medicina tradizionale indiana, la quale, da oltre 3500 anni**, cura secondo un approccio terapeutico che poggia sull'armonia tra il conscio e le funzioni fisiche.

Per i disturbi funzionali del fegato, l'ayurveda ha messo a punto un farmaco a base di piante, con un'azione curativa e protettiva al contempo. Vari studi clinici hanno evidenziato gli effetti positivi di questo preparato nelle malattie epatiche infiammatorie, acute o croniche. E' consigliato perciò per il trattamento dei disturbi funzionali derivanti da queste malattie, come per esempio la sensazione di pienezza e la flatulenza.

Parallelamente a farmaci a base di piante e talvolta di minerali, l'ayurveda cerca anche di favorire i meccanismi di autoregolazione del corpo umano. Nella medicina ayurvedica hanno un ruolo essenziale non solo l'alimentazione, ma anche vari tipi di massaggi e lo yoga, ginnastica indiana per eccellenza.

Infine...

Come altri organi o ghiandole, il fegato funziona meglio quando non viene sottoposto a sforzi eccessivi. In questo senso, vanno naturalmente consigliati un consumo moderato di bevande alcoliche e un'alimentazione sana e leggera. Bisogna inoltre evitare l'esposizione a sostanze epatotossiche, siano esse di origine sintetica o naturale.

Eliminare, purificare, disintossicare, e il mio fegato lavora a pieno ritmo !

Per **purificare rapidamente il fegato bere ogni mattina a digiuno un cucchiaino di olio extravergine d'oliva**, o succo puro di limone, o succo di crescione, o succo di sedano, di mela, di uva, mangiare carciofi e berne l'acqua di cottura; utili anche le tisane di timo, rosmarino, menta, lavanda, fiori di salvia, tarassaco.

Olio e salute



L'olio extravergine di oliva rappresenta il condimento ideale per una sana alimentazione. La sua composizione di acidi grassi e la presenza di preziosi costituenti minori, lo rendono un alimento unico sia da un punto di vista nutrizionale che organolettico. Le sue qualità lo fanno apprezzare non solo da gastronomi e buongustai, ma anche dagli esperti in alimentazione: abbina al gusto qualità utili all'organismo.

I benefici dell'olio extravergine

L'olio extra vergine di oliva per la sua composizione svolge un sicuro effetto protettivo sulle arterie, sullo stomaco e sul fegato. Questi sono solo alcuni dei benefici che derivano dal suo utilizzo, l'olio extravergine di oliva ha, infatti, innumerevoli effetti salutari:

- abbassa il livello delle lipoproteine a bassa densità (colesterolo cattivo) e alza quelle ad alta densità (colesterolo buono)
- protegge le mucose ed evita gli effetti dell'ipercloridria, riducendo così i rischi di ulcere gastriche e duodenali
- favorisce la normalizzazione della pressione arteriosa e aiuta a preservare dalle malattie cardiovascolari
- promuove gli stimoli secretori dell'apparato digerente, così da indurre una migliore digeribilità
- esercita un'azione lassativa e contribuisce a correggere la stipsi cronica
- svolge un'azione protettiva sulle cellule e rallenta il processo di invecchiamento della pelle
- rimargina la pelle dalle ustioni e la preserva dall'irraggiamento solare
- previene le malattie degenerative, in particolare il tumore al seno
- stimola la mineralizzazione delle ossa e l'assimilazione dei sali minerali di primaria importanza

Le altre virtù della pianta d'ulivo

Le moderne terapie naturali fanno largo uso anche delle foglie e della corteccia dell'ulivo, nelle quali si concentrano particolari principi attivi ad azione antiparassitaria, emolliente e lassativa per creare infusi e decotti.

Gli infusi



60 gr. di foglie d'ulivo secche 1 litro d'acqua calda. Lavare le foglie d'ulivo e lasciarle in infusione nell'acqua per 24 ore. Tale infuso è consigliato come febbrifugo, inoltre, se applicato esternamente ha poteri cicatrizzanti. 7 o 5 foglie d'ulivo (l'importante che siano sempre dispari) 250 ml. di acqua. Lavare le foglie d'ulivo ed immergerle nel bicchiere d'acqua. Disporre poi il bicchiere in un luogo fresco, e lasciare in infusione per una intera notte. **Tale infuso va bevuto al mattino ed è consigliato per coloro che soffrono di ipertensione.**

I decotti



- 50 gr. di foglie d'ulivo, 1 litro d'acqua zuccherata. Lavare le foglie d'ulivo e lasciarle bollire per 10 minuti. Il decotto ottenuto va bevuto durante la giornata per curare le affezioni catarrali. 50 gr. di foglie 1/2 litro d'acqua. Lavare le foglie d'ulivo e lasciarle bollire per 10 minuti. Il decotto ottenuto va bevuto durante la giornata ed è adatto alla gotta e ai reumatismi. **Purifica il fegato, scioglie i calcoli biliari, cura disfunzioni renali e infiammazioni alla vescica, lenisce gli spasmi di stomaco e i fastidi delle emorroidi.**

- n. 2 steli di genziana con le foglie. n. 2 ramoscelli d'ulivo. n. 4 foglie di cicoria. n. 4 foglie di carciofo 1 lt. di acqua Lavare le foglie e gli steli e lasciarli bollire per un'ora. Filtrare e lasciare raffreddare per un'intera notte. Il decotto ottenuto va sorseggiato durante la giornata e **cura le persone che soffrono di diabete.**



IL POMPELMO COME AIUTO A DISINTOSSICARE IL FEGATO



Il pompelmo è il frutto, di un albero sempreverde, inesistente allo stato selvatico in quanto ottenuto con l'innesto del pomelo, (un agrume grande non dolce, alquanto secco) originario dell'Asia (Malaysia) e, il mandarino (agrume piccolo, dolce e succoso) originario anch'esso dell'Asia (Giappone e Cina). Il pompelmo dal colore giallastro o arancione tendente al rosso ha ereditato dal mandarino la dolcezza che neutralizza parte del suo sapore e aroma amarognolo che gli derivano dal pomelo. Questi frutti conservano il sapore acido piacevole del limone ma più delicato e gustoso. La dimensione del pompelmo si è stabilizzata a una via di mezzo fra pomelo e mandarino e ogni frutto non supera il chilogrammo.

Il nome inglese grapefruit ha origine dal fatto che sugli alberi il pompelmo cresce uno ravvicinato all'altro come grappoli, con una certa similitudine ai grappoli d'uva che crescono tutti ravvicinati. Il pompelmo è un prodotto dalle alte proprietà terapeutiche in esso **contiene molte vitamine, provitamina A, vitamina C, D, B1, P, glucosio, fruttosio, saccarosio, acidi organici, sali minerali, pectina, olio essenziale, battericidi, glucoside nariningin** (che dà al frutto quel sapore amarognolo che avvertiamo al gusto).

Un pompelmo al giorno consumato al naturale nella nostra alimentazione copre il nostro fabbisogno giornaliero di vitamina C che è aggregata naturalmente ai bioflavonidi. Questo apporta elasticità alle nostre arterie rinforzandole nel caso di fragilità dei capillari ed evitando in tal modo emorragie. Le sostanze contenute nel pompelmo migliorano la digestione e l'attività del fegato e, di conseguenza la combustione del grasso, per questo motivo un consumo quotidiano di pompelmo può aiutare nel caso in cui abbiamo l'esigenza di una dieta dimagrante. Riepilogando il pompelmo è buono per:

- diminuire il livello di colesterolo nel sangue;
- allontanare il rischio di malattie cardiovascolari, ma per questo è necessario consumare almeno un pompelmo intero, non solo il succo, alla settimana durante la colazione del mattino, perché necessitiamo anche della cellulosa della buccia in esso contenuta;
- l'azione antiossidante del glucoside nariningin, che ipolipidemizza il sangue, antitumorale, inibitore di enzimi del citocromo;
- diminuire la pressione arteriosa sia negli uomini che nelle donne, con l'accortezza che se si assumono medicinali per ridurre la pressione arteriosa, per esempio al mattino, è bene consumare il pompelmo la sera e viceversa; eliminare eventuale cattivo funzionamento delle attività del fegato;
- stimolare l'appetito e la digestione consumare pompelmi interi non solo il succo;
- eliminare calcoli dalla vescica o dalla cistifellea, al mattino prima della colazione bere 100 gr. di succo naturale di pompelmo con due cucchiaini da tavola di olio d'oliva;
- purificare il fegato, il sangue e il sistema linfatico dalle tossine;



- rafforzare l'organismo indebolito dall'abitudine a una vita sedentaria, infatti diminuisce la sensazione di affaticamento e aumenta le energie dell'organismo;

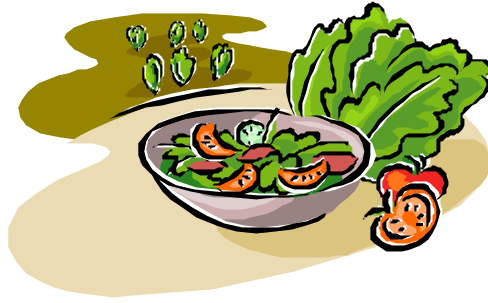
LA PAPAYA

Sappiamo che la Papaia ha tante azioni benefiche principalmente dovute al fatto che la Papaya **contiene un enzima, la papaina, che ha un'azione proteolitica quindi è molto utile per migliorare la digestione; inoltre è ricchissima di Vitamina C** (più dei kiwi e delle carote!). La Papaya **contiene anche in gran quantità antiossidanti come selenio, flavonoidi, carotene e provitamina A, che l'organismo trasforma in Vitamina A**; infatti questo frutto contiene più carotenoidi del pompelmo, dell'avocado, delle arance, del kiwi, delle banane, dei limoni e persino delle carote. I flavonoidi regolano la permeabilità dei vasi sanguigni, quindi sono importanti per il microcircolo e per la circolazione del sangue in generale.

La **Papaya, inoltre, è ricca di minerali, in particolare potassio, magnesio e calcio**, in forma naturale biologica, assimilabile, utili per le ossa, soprattutto durante la menopausa per prevenire l'osteoporosi, e di enzimi, sostanze importantissime senza le quali la vita sarebbe impossibile, poiché essi entrano a far parte di tutte le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, rendendole compatibili con la vita. Essi sono definiti infatti "biocatalizzatori" perché attivano e favoriscono i processi fondamentali della vita stessa.. Le vitamine, i minerali e gli oligoelementi di cui la Papaya è ricca, svolgono la cosiddetta funzione di "coenzimi".

Se vogliamo purificare il nostro organismo la Papaya ci aiuta perché stimola l'eliminazione e lo smaltimento delle sostanze di scarto e purifica il sangue, effettua anche una sorta di pulizia dell'intestino, stimola gli organi emuntori, aiuta anche a ridurre il sovrappeso stimolando il metabolismo e aiutando a scomporre più velocemente le proteine, con beneficio per la digestione e con minor formazione di sostanze di scarto che l'organismo deve eliminare, perché tossiche. La Papaya, sia acerba che matura, aiuta a ristabilire nell'organismo l'equilibrio acido-base spesso compromesso e squilibrato verso l'iperacidità da diversi fattori, come un'alimentazione squilibrata, povera di frutta fresca e verdura, lo stress, il poco riposo, un'insufficiente attività fisica che aiuta ad espellere con la traspirazione e il sudore le sostanze acide di scarto dal corpo. Una delle conseguenze dell'iperacidità è un aumento della formazione di radicali liberi, che danneggiano le strutture cellulari. Le vitamine, i minerali e le sostanze vitali presenti negli alimenti non vengono utilizzate correttamente, e ciò si traduce in sintomi legati alla loro carenza. I batteri benefici che vivono abitualmente nel nostro intestino, che costituiscono la cosiddetta flora batterica intestinale, muoiono e di conseguenza il nostro sistema immunitario si indebolisce, e ciò può portare all'insorgere di malattie. La Papaya invece ci aiuta a ristabilire l'equilibrio acido-base, facendolo virare verso l'alcalinità, per l'effetto alcalinizzante dell'enzima papaina.

Una particolare forma di assunzione della Papaya è la Papaya fermentata, che potenzia le caratteristiche benefiche di questo frutto e ci aiuta ancora di più a mantenerci in forma, combattendo l'invecchiamento cellulare indotto dai radicali liberi. La Papaya fermentata contiene, infatti, frutti maturi ma ancora verdi, perché è in questo stadio di maturazione che la Papaya sviluppa il massimo di principi attivi e di enzimi, ed è preparata utilizzando la polpa, i semi, la buccia e le foglie, per avere la totalità dei principi attivi della pianta. La fermentazione avviene in presenza di Tè verde, succo di limone fresco e un particolare lievito, la Kombucha; si ottiene così un arricchimento di sostanze benefiche e si rende il composto totalmente assimilabile, per via della fermentazione che è quasi una pre-digestione, e lo rende utile a tutti e a tutte le età.



LE ALGHE: UN'INSIEME DI MINERALI E VITAMINE

DUE INSALATE CON LA DULSE

Con l'AVOCADO

Ingredienti

1 avocado maturo
1 mela golden
1 limone
mandorle bianche tostate
valerianella o soncino
insalata tipo pagnottina
alga Dulse (non esagerate con le quantità ma cominciate con poco)

Salsa: olio extravergine d'oliva, sale, aceto di mele, miele e se vi piace la senape.

Preparate le verdure, la mela a cubetti e l'avocado con lo stesso taglio e spruzzateli di limone per non farli annerire, tostate le mandorle. Mescolate gli ingredienti per la salsa.

Al momento di servire unite le mandorle alle verdure.



Con il POMPELMO

Ingredienti

Lattuga romana
radicchio di Chioggia
alga Dulse ammollata e tagliate sottile
! pompelmo rosa a spicchi

Salsa: panna di soia olio extravergine d'oliva, aceto anche di vino va bene, sale e limone spremuto.

Tagliate le insalate e unitevi l'alga, decorate con gli spicchi di pompelmo rosa. Frullate gli ingredienti della salsa e servitela a parte.



RISO GIAPPONESE CON LE NORI - OGINIRI

Ingredienti:

riso giapponese, sale, alghe "Nori" (alghe in fogli, essiccate), un ripieno a scelta (i tipi di ripieno possibili, sempre salati, sono le prugne umeboshi), le alghe "kombu", il salmone (grigliato e salato) e molti altri ingredienti vegetali e non. Quasi mai la carne, ma ovviamente voi potete metterci tutto quello che volete!

Preparazione:

prima di tutto lavare con le mani il riso con acqua fredda in una ciotola, possibilmente non di alluminio, senza premere troppo, più volte fino a che l'acqua diventi quasi trasparente (in Giappone la prima o anche la seconda acqua, ricca d'amido, viene riutilizzata come cosmetico per lavare e rinfrescare il viso e le mani o per innaffiare le piante)

Lasciare asciugare, circa mezz'ora, il riso in uno scolapasta (con i buchi sufficientemente piccoli), posto su una ciotola per raccogliere l'acqua in eccesso.

In una pentola, meglio se in teflon, mettere riso e acqua in proporzione di 1:1,2 (ad esempio per 100 grammi di riso = 120 centilitri di acqua. Il 20% in più di acqua rispetto alla quantità del riso).

Mantenendo sempre il coperchio sulla pentola, cuocere a fuoco basso fino alla bollitura dell'acqua, dopodiché alzare il fuoco fino a cottura ultimata e all'evaporazione di tutta l'acqua. Mantenere possibilmente sempre il coperchio per utilizzare anche il vapore per la cottura. A cottura ultimata, lasciar riposare almeno 10 minuti, poi mescolare.

Una volta pronto il riso, si passa al dare la forma agli Onigiri: Preparare quindi quattro piccole ciotole, una con sale fino, una con acqua, una con le alghe Nori, una con il ripieno che si è scelto e un piatto vuoto dove verranno posti gli onigiri completati.

Bagnare leggermente le mani con l'acqua nella ciotola, poi prendere un pizzico di sale fino e sfregare leggermente le mani fino ad inumidire in modo uniforme i palmi con acqua e sale.

Prendere con un cucchiaio bagnato il riso ancora caldo e disporlo sul palmo della mano leggermente ricurva "a cucchiaio", con le dita unite.

Premere leggermente al centro con il pollice dell'altra mano per creare il posto per il ripieno. Mettere un cucchiaino del ripieno scelto e coprire con un po' di riso. Poi piegare la mano con il riso senza chiuderla completamente e porre l'altra da sopra orizzontalmente, nella stessa posizione, fino a chiudere il riso tra le due mani.

La mano superiore è la mano che darà la forma ai lati dell'Onigiri, premendo il riso tra il dito medio e l'anulare uniti e il palmo della stessa. La mano inferiore si occuperà della base e delle "facciate" e di mantenere il tutto ben saldo senza però schiacciare eccessivamente il riso.

Cambiando le mani, e ruotando il tutto una decina di volte si cercherà di dare alla polpetta di riso una forma triangolare dallo spessore approssimativo di due dita.

Il nome Onigiri deriva dal verbo "impugnare" e sta ad indicare proprio questo tipo di preparazione. Questa è la forma che permette di gustare al meglio l'Onigiri, la più facile da addentare e grazie alla qual è possibile fin dal primo morso gustarne anche il ripieno.

Una volta definita la forma, porre l'alga Nori, che aderirà al riso bagnato, ad avvolgere in parte o tutto il riso. L'alga, oltre ad aggiungere sapore, servirà a non far attaccare il riso alle mani (a proposito, gli Onigiri si mangiano esclusivamente con le mani!).

E' consigliabile mangiare gli Onigiri quando sono ancora caldi ma sono sicuramente gradevoli anche freddi. Si possono congelare, ricoprendoli con la pellicola per alimenti per poi riscaldarli al forno a microonde e mantengono pressoché intatte tutte le loro caratteristiche.

Arame con verdure

1 tazza di arame, 2 porri medi tagliati fini, 1 carota tagliata a fiammifero, 1 cucchiaio di olio di sesamo o extra vergine d'oliva, 1 cucchiaio di shoyu, 1 pizzico di sale

Far saltare in una padella i porri con poco olio e un pizzico di sale per qualche minuto; aggiungere le carote e cuocere per altri 2-3 minuti. Unire le alghe con poca acqua e far cuocere coperto e a fiamma bassa per 20 minuti. Aggiustare con qualche goccia di shoyu e servire.

Dulse con mais e fagiolini

1 tazza di alghe dulse, mezza tazza di carote tagliate a fiammifero, mezza tazza di porri tagliati a rondelle, 1 tazza di mais in chicco, mezza tazza di fagiolini 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Lavare l'alga dulse e metterla in ammollo per qualche minuto, strizzarla e tagliarla a pezzetti. Far scottare i fagiolini in acqua bollente e tagliarli a pezzetti.

Versare l'olio in una padella e saltare carote, porri e mais con un pizzico di sale; aggiungere l'alga e far cuocere per altri 3-4 minuti. Unire i fagiolini, condire con shoyu e lasciare sul fuoco per altri 2 minuti.

Hiziki in padella

1 tazza di hiziki, mezza cipolla, mezza carota, tamari, olio extra vergine d'oliva
Lavare le alghe e lasciarle in ammollo in una tazza d'acqua per mezzora.

Pulire e tagliare a rondelle la cipolla e la carota e saltarle in una padella unta con poco olio per qualche minuto. Aggiungere le alghe, lasciar cuocere per mezzora aggiungendo l'acqua di ammollo a poco a poco. Lasciare assorbire tutta l'acqua e, prima di spegnere, condire con qualche goccia di tamari.

Zuppa di cavolfiore e kombu

1 cavolfiore, 3 cm di alga kombu, 2 cipolle, 2 foglie di verza, 2 cucchiaini di olio di sesamo, tamari

Lavare la kombu e metterla a bagno con tre tazze d'acqua per 5 minuti; mettere tutto sul fuoco e far bollire per altri 5 minuti.

Lavare il cavolfiore e tagliarlo separando le foglie dall'infiorescenza; lavare e tagliare la verza a strisce e le cipolle a rondelle. Far scaldare l'olio in una pentola e saltare le verdure per qualche minuto, aggiungere la kombu ed il suo brodo di ammollo e lasciar cuocere per 15 minuti. Condire con qualche goccia di tamari e servire.

Stufato di seitan e nori

Mezza cipolla, 3 fette di seitan, un cucchiaio di nori in fiocchi, shoyu, gomasio fresco, extra vergine d'oliva

Ungere una padella con poco olio e farvi appassire la cipolla tagliata a fettine.

Aggiungere le alghe ed il seitan e far cuocere ancora per 10 minuti. Insaporire con shoyu e gomasio e servire.

Wakame con cipolle

25 g di wakame secca, 2 cipolle, 1 cucchiaio di shoyu

Tenere l'alga wakame in ammollo per 3-5 minuti, tagliarla in piccoli quadrati e disporla in una pentola. Aggiungere le cipolle tagliate a fette e l'acqua di ammollo (abbastanza da coprire le alghe).

Quando bolle abbassare la fiamma e cuocere circa 30 minuti; aggiungere lo shoyu e continuare per altri 10 minuti.