

Avui va d'algues

No ho he fet mai, però avui aquest article ve a completar el que trobareu a l'especial de Sant Bartomeu sobre com fer sushi. Així, i si no m'he equivocat de dies, ambdós articles sortiran junts al Sóller i es complementaran.

Tot i que les algues marines no formen part de la nostra cultura tradicional, el seu consum s'ha estès amb gran popularitat per tot el món, inclosa la nostra terra. El seu ús a la cuina li dona certa personalitat exòtica a les receptes, un toc especial que millora els nostres plats. Però no només pel sabor, sinó també per la seva valuosa aportació nutricional a l'organisme.

Alga Nori.

Aquestes algues són una de les varietats més comunes per fer sushi; crec que són conegudes del món. Amb un color entre verdós i marró fins a negre; no sols valen pel sushi, ja que combina perfectament amb tota tipus de salses asiàtiques, i molts altres plats. Un cop recollida, s'asseca al sol sobre estores de bambú. És per això que un dels seus costats és rugós i l'altre llis.

Com saber si les algues són de bona qualitat:

- La seva textura, si l'alga és de qualitat ha de ser homogènia
- En mirar-la a contrallum, s'ha de veure de color verd
- Ha d'estar ben seca. Però ha de presentar matisos brillant.
- Normalment el seu preu està lligat a la seva qualitat
- En general les algues son riques en calci i tenen propietats antioxidants.

Alga Wakame

Les Wakame són altres de les algues més populars. El seu major ús és en amanides i sopes de miso, ja que la seva elaboració és molt fàcil i ràpida. Tan sols cal remullar-durant uns minuts i ja es pot afegir a les receptes. D'altra banda, també se pot trempar amb vinagre, el qual li dona un sabor molt característic. Una altra de les claus és fer una vinagreta amb una bona salsa de soja per aconseguir un toc especial.

Alga Arame

Una de les varietats d'algues per fer sushi menys habituals, però no per això menys recomanades. I és que el seu sabor és diferent a les anteriors a causa que és més dolç i al fet que té una textura més cruixent del que és normal en les algues. Normalment, s'empra en ocasions com a acompanyament per a diferents plats. No obstant això, també és una excel·lent opció per preparar sushi.

Alga Tengusa

La Tengusa posseeix un color entre groguenc i vermellós i significa «herba celestial». S'utilitza fonamentalment en l'elaboració agar-agar. A part, la Tengusa pot menjar-se tant en calent com en fred, de manera que resulta una de les algues per fer sushi més idònies.

El Suginori

S'empra per elaborar amanides o com a acompanyament de shashimi. Presenta un aspecte és més prim i ramificat que les espècies anteriors. Podem trobar-la de color vermelló, verd o fins i tot blanca.

Alga Ogonori

Finalment, l'alga Ogonori és una espècie de molsa marina que es pot utilitzar en amanides o com a acompanyament del shashimi.

Com utilitzar les algues a la nostra cuina

Existeixen nombroses formes d'utilitzar les alga a la nostra cuina a més de per fer sushi, encara que és la més habitual.

- Es poden afegir algues en les amanides. L'única cosa que s'ha de fer és remullar-la lleugerament durant uns minuts i afegir-la dilectament a l'amanida escollida.
- Són un gran complement per a sopes i purés: Afegiu-les a la cocció en l'últim moment i es solen coure en un parell de minuts.
- Se poden trobar dessecades, deshidratades o en pols . També es poden trobar en forma de flocs.
- Podem usar-les saltejades juntament amb altres verdures i vegetals. Afegir les algues cuites al un paté vegetal millora el seu sabor.
- Comprar-les. Avui en dia a qualsevol gran magatzem es poden trobar les algues per fer sushi i les demás.

Sushi de salmó i formatge tendre.

Ingredients; 6 làmines d'alga nori, 3 tasses d'arròs de sushi (sumeshi), 1 cogombre, 1 alvocat, salmó fresc, formatge Philadelphia

Elaboració: Prepararam l'arròs. Pelam i tallam el cogombre i l'alvocat a tires fines i allargades . Tallam el salmó a làmines fines. Amb les mans humides, col·locam les fulles d'alga nori sobre l'estoreta (la cara brillant sempre a baix) I sobre elles, anam disposant l'arròs En l'extrem amb arròs, posam formatge Philadelphia. No hem d'oblidar de preparar el gíngebre, la salsa de soja i el wasabi, per a acabar d'arrodonir la tertúlia

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies. parlemdecuina@hotmail.com. www.cuinant.com