

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA





MÓDULO 5.PRÁCTICAS

TEMA 5.7 CONDIMENTO ALGAS MEDICINALES PARA SAZONAR

Realización de un condimento Goma Wakame con semillas de sésamo negro para sazonar platos culinarios.

RECETA GOMA WAKAME PARA 5 PERSONAS:

Vamos a realizar un condimento para enriquecer platos, como sazonador natural, que permita no solo potenciar el sabor de los alimentos, si no también ofrecer una riqueza nutritiva y saludable a través de:

Sus 3 ingredientes básicos:

- **30 cm de Alga wakame:** Es el alga más indicada para iniciarse en el empleo de los vegetales marinos, debido a su versatilidad en la cocina: combina bien con arroz, cereales, verduras, sopas, salteada con cebolla, hervida, etc. Se debe poner en remojo o hervir de 5-10 min. antes de consumir.
- **Aporte Nutricional + destacado:** Conocida por su especial riqueza en Ca, y K, además de Mg y Fe. Altos niveles de Vit C y del complejo B. Buen aporte de B12. Aporte adecuado en Yodo (25 µg / 100 gr): Bueno para tratar hipotiroideos. Apta para Hiper-tiroideos.
- **Aplicaciones Terapéuticas + importantes:** Ideal para osteoporosis, para dietas détox y para depurar la sangre (reduce desechos radioactivos y metales pesados) y para estados anémicos. Muy buena para hipertensos y el tratamiento de cardiopatías.

-
- **9 Cdas. Sésamo negro (o moreno):** Muy antioxidante y rico en Ca (+ que el sésamo blanco o rubio). Ambos son muy ricos en Omega 3 y 6, Fe y Zn (además de otros tantos oligoelementos), B1 y B9 – ácido fólico.
 - **1 + ½ Cdtas. De Sal marina o flor de sal o sal maldon:** cada una con sus propiedades características pero compartiendo en común su gran riqueza mineral y en oligoelementos tan necesarios para la salud orgánica y en su metabolismo.

Preparación:

- Se cortan las tiras de alga wakame a trocitos pequeños y se calientan en sartén a fuego medio durante 6-7 min. removiendo frecuentemente.
- Una vez molidas las semillas de sésamo en mortero Suribachi, se agregan a la mezcla en sartén, se añade la sal maldon y se calienta todo el preparado 4-5 min. más, removiendo de manera constante.



- Se retira del fuego y se guarda en tarros de cristal en lugar seco y a Tª ambiente, resguardado de la luz solar.
- Se sirve en ensaladas de todo tipo, cremas, platos de verduras al vapor, etc. o simplemente, se toma como aperitivo.

Otra opción:

- Se calientan las tiras de alga wakame (o alga Kombu) en horno precalentado a 180° durante 10-15 min, o hasta que este crujiente sin quemarse.
- Las semillas de sésamo (blanco) molidas en mortero Suribachi y tostadas en sartén, junto a la sal marina se agregan mezclándolas con las algas, y listo para servir.

