

Algas Marinas



Vista del jardí i façana.

POSTRE DE MANZANA CON ALGAS (wakame): INGREDIENTES: 5 manzanas golden, 3 ciruelas pasas, unas cuantas pasas de corinto, ralladura de 1/2 limón, 25 gr. De algas wakame trituradas, un poco de zumo de manzana, y un poco de azúcar de caña.

PREPARACIÓN. Cocerlo todo durante 15 minutos Añadir un yogurt natural y 2 cucharadas soperas de crema de almendras. Ir añadiendo poco a poco el agua, más o menos un vaso hasta que se forme una mezcla homogénea.

MEJILLONES CON ALGAS A LA MOSTAZA (spaguetti.-kombu):

INGREDIENTES: 1 bote de cocolgas, 2 kg. De mejillones con su concha, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva,

1 cucharada soperas de vinagre, el jugo de 1 limón, sal y pimienta blanca.

PREPARACIÓN: lavar bien los mejillones y abrirlos al vapor, hacer una salsa con el resto de los ingredientes, y añadir a las mitades de los mejillones cubiertos con algas. Añadir un poco de queso Parmesano. Introducir en el horno y gratinar.



ENSALADA DE ALGAS CON

LANGOSTINOS A LA VINAGRETA

(wakame):INGREDIENTES: 40 gr. De cocolgas, 1 lechuga y una decena de nueces. 1/2 kg. De langostinos pelados,

aceites de oliva, vinagre de Jerez y miel. **PREPARACIÓN:** mezclar las algas con la lechuga, las nueces y el vinagre. Se monta la ensalada con los langostinos cocidos, se le echa el vinagre y salpimentar. Por último, se le añade el aceite.

BACALAO CON ALGAS (kombu, spaghetti.wakame):

INGREDIENTES para 6

personas: 1 kg. De bacalao, 6 pimientos secos, 1 tomate maduro, 2 botes de algas cocidas, 1/4 de litro e aceite de oliva, 1/2 litro de vino blanco, 6 dientes de ajo y

4 guindillas. **PREPARACIÓN:** se desala el bacalao el día antes, se quita la piel y espinas y se prepara en láminas.

Después de remojar los pimientos durante 1 hora, se pican y se pasan por el pasapurés. Se escaldan los tomates en agua

hirviendo, se pelan y se pasan por el chino. Se doran los ajos y las guindillas en una sartén, y una vez dorados se añade el bacalao y las algas. Cuando vuelva a hervir se añade la pulpa del pimiento y tomate, y el vino. Se mantiene a fuego hasta que se evapore el vino y se sirve.

SARDINAS AL HORNO CON ALGAS: INGREDIENTES para 4

personas: 2 botes de 90 gr. De cocolgas, 12 sardinas frescas, 4 dientes de ajo, 1/4 litros de aceite de oliva, sal y limón.

PREPARACIÓN: limpiar las sardinas . Los filetes abiertos se espolvorean con sal, un poco de ajo picado y gotas de limón.

Se colocan las algas sobre los filetes, se tapan con otros filetes, se unta de aceite y se introduce en el horno hasta dorar las sardinas.

SALMON CON ALGAS (wakame, spaghetti, .kombu):INGREDIENTES

para 4 personas: 1kg de salmón fresco en rodajas, 2 botes de cocolgas de 90 gr., 150 gr. De tomate triturado, 1/4 de nata líquida, 25 gr. Queso parmesano, aceite de oliva, pimentón, pimienta

blanca, nuez moscada, cebolla y sal. **PREPARACIÓN:** limpiar el salmón de piel y espinas y cortar la parte oscura. Se prepara la salsa de tomate friéndolo en aceite en el cual se ha dorado media cebolla en rodajas. Se prepara la bechamel hirviendo la nata líquida con sal, pimienta y nuez moscada y se añade a otro recipiente donde se funde la mantequilla y se añade la harina. En una cazuela se cubre el fondo con salsa de tomate, algas y se pone el salmón. Se cubre con algas y se añade la bechamel. Calentar en el horno y servir.

ALGA WAMAKE PRECOCIDA: especialmente

indicada: como ingrediente en ensaladas de verano y arroces fríos. Para

elaborar canapés con queso, anchoa, atún y en

sándwich y bocadillos

mixtos.



Vista Font i entrada principal.

**Pol. Ind. Camins Nous, parcel·la 4 numero 3
43740 Móra d'Ebre—Tarragona**

Teléfono: +34 0 977 40 61 34

Fax: + 34 0 977 40 63 17

Correo: bionsan@bionsan.com

Www.bionsan.com

ALGUES MARINES

SENSE COLORANTS NI CONSERVANTS QUÍMICS

Algues Marines... un aliment complet i ideal per suplir els dèficits provocats per la manca de riquesa nutritiva dels aliments

actuals, provocada per l'excés d'industrialització per una agricultura

excessivament massificada i contaminant.

Les algues ens revitalitzen i ens rejuveneixen i, a més, són depuratives.

RAONS PER CONSUMIR ALGUES MARINES A L'ALIMENTACIÓ QUOTIDIANA

- Per la seva concentració de nutrients i minerals; 10 vegades més que la verdura terrestre.
- Perquè aporten al nostre cos vitamines, oligoelements i d'altres substàncies bio actives en gran quantitat.
- Perquè la seva riquesa en proteïna digestible, fibra i aminoàcids.
- Per la seva excepcional concentració de vitamines, especialment del grup B, tals com B1, B2, B12 i B6.

Els principis actius i vitamínics es troben a les Algues de forma assimilable per nostre organisme.

Si es preparen i cuinen d'una forma adequada i amb imaginació, el plaer de menjar-les està garantit.



Botiga exposició

CARACTERÍSTIQUES D'ALGUES

Spaghetti de Mar (Himantalia Elongata): conté un elevat contingut en ferro i és molt rica en sals minerals.

Kombu (Laminaria Ochroleca): és molt rica en iode i calci. 1 gram d'aquesta alga cobreixi les necessitats diàries d'una persona.

Wakame (Undaria Pinnatifida): conté magnesi i fòsfor en gran quantitat.

DESCRIPCIÓ DE LES DIFERENTS PRESENTACIONS

- Algues assecades al sol
- Cocialgas (precuinades):
 - Wakame amb brou de verdures
 - Wakame amb alls i farigola
 - Spaghetti de mar amb brou de verdures
 - Spaghetti de mar amb alls i farigola
 - Kombu amb als, farigola i lloret
 - Kombu amb mugí miso.
- Algasèbola: sèmola de verdures amb algues
- Algajuliana: sopa juliana de verdures i hortalisses amb flocs d'algues
- Legumalga: sèmola de llegums variades algues
- Algaespecia: potenciador natural del gust basat en algues i espècies (molt recomanat per a plats de marines)



RECOMANACIONS CULINÀRIES

PIZZA DE SETAS Y ALGAS (wakame): INGREDIENTES PARA PIZZA: base de pizza de buena calidad, 100 gr. De queso rallado o mozzarella, 200 gr. De setas, 1 lata de cocialgas de 90 gr., 1 cucharada de mantequilla, 200 gr. De tomate triturado, sal, orégano, y pimienta negra molida. PREPARACIÓN: untar la base de pizza con mantequilla, extender el tomate y la mozzarella y cubrir con las setas previamente salteadas. Añadir las algas por encima de las setas y espolvorear con sal y pimienta. Introducir en el horno hasta que esté hecha.

LEGUMBRES Y ARROZ INTEGRAL CON ALGAS (spaghetti de mar y lechuga con algas): INGREDIENTES: 1 taza de arroz integral o legumbres, 20 gr. De cocialgas, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 3 tazas de agua. PREPARACIÓN: en frío poner el arroz o legumbres con la cebolla, los ajos, un chorro de aceite y las algas. Hervir todo junto hasta que el arroz o las legumbres estén cocidas (40 minutos).

CREPES DE ALGAS (wakame. Spaghetti): INGREDIENTES para 6 personas: 200 gr., de harina y 4 huevos, 1 cucharada de aceite o manteca, 1 vaso de leche, agua y sal, 1 lata de cocialgas. PARA EL RELLENO: 200 gr. De algas cocidas, 1/2 cebolla y 2 ajos, pimienta y nuez moscada. PREPARACIÓN: mezclar bien los ingredientes de la masa y añadir agua hasta la consistencia deseada. Impregnar la sartén bien caliente con el aceite o

manteca y extender la masa hasta que comience a dorar. En otra sartén se dora la cebolla y los ajos, se reposa y se riega suavemente las algas, se salpimenta y retira. Se rellena la crepa con un montoncillo de algas y se enrolla. Se espolvorea con queso rallado y se lleva a la horno.

ALGAS AL AJILLO Y TOMATE (wakame/kombu) spaghetti: INGREDIENTES: 1 lata de cocialgas, 2 dientes de ajo, aceite de oliva y sal, 1 cucharada sopera de salsa de tomate. PREPARACIÓN: sofreír el ajo en aceite. Una vez dorado, añadir las algas, previamente escurridas, y dar vueltas hasta que las algas muestren un aspecto poco húmedo.

