

# Como se preparam as algas **ALGAMAR®**



ALGA	Destaca-se em...	Crua	Cozida	Frita	No forno	Guisada
<b>WAKAME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cálcio</li> <li>• Iodo</li> <li>• Proteínas</li> </ul>	<p>MOLHO 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saladas</li> <li>• Gaspachos</li> </ul>	<p>COZER 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas</li> <li>• Batatas</li> <li>• Arroz</li> <li>• Molhos</li> <li>• Verduras</li> <li>• Cereais</li> <li>• Salada Russa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refogados como recheio ou gaurnição</li> <li>• Tortilha batatas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empadas</li> <li>• Tartes</li> <li>• Quiches</li> <li>• Bolachas</li> <li>• Crêpes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estufadas</li> </ul>
<b>DULSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitaminas A e C</li> <li>• Proteínas</li> <li>• Ferro</li> </ul>	<p>MOLHO 1 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Molhos</li> <li>• Saladas</li> <li>• Gaspachos</li> </ul>	<p>COZER 2 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao vapor</li> <li>• Escaldados</li> <li>• Massas</li> <li>• Cozedura rápida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilha francesa</li> <li>• Filloas</li> <li>• Salteados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratinada</li> </ul>	
<b>ESPAGUETI DE MAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferro</li> <li>• Potácio</li> <li>• Vitamina C</li> </ul>	<p>MOLHO 30 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saladas</li> <li>• Temperada com azeite, alho e salsa</li> </ul>	<p>COZER 35 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao vapor</li> <li>• Arroz integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refogados como recheio ou gaurnição</li> <li>• Frita como polme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empadas</li> <li>• Tartes</li> <li>• Pizas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumes guisados</li> </ul>
<b>KOMBU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iodo</li> <li>• Fibra</li> <li>• Minerais</li> </ul>		<p>TOSTAR 5 min. EM SECO</p> <p>COZER 1h. - PRESSÃO 20 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozedura longa: Legumes e caldos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refogados como recheio ou gaurnição</li> <li>• Tortilha batatas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previamente tostada em seco antes de cozinhada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumes guisados</li> </ul>
<b>KOMBU RÁPIDA</b> (Kombu Real)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iodo</li> <li>• Mucilagens</li> <li>• Minerais</li> </ul>		<p>COZER 35 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz integral</li> <li>• Caldos</li> <li>• Legumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crepes de legumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empadas</li> <li>• Tartes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumes guisados</li> </ul>
<b>NORI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteínas</li> <li>• Provitaminas A e B12</li> </ul>	<p>MOLHO 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saladas</li> </ul>	<p>COZER 20 min.</p> <p>TOSTAR 3 min. EM SECO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Cuscus</li> <li>• Sopas</li> <li>• Verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilha</li> <li>• Croquetes</li> <li>• Hamburguers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada em seco para polvilhar em saladas e pratos cozinhados</li> <li>• Gratinados</li> <li>• Peixe</li> <li>• Batatas</li> <li>• Recheios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumes guisados</li> </ul>
<b>AGAR AGAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibra solúvel, gelatina de algas</li> </ul>		<p>COZER 8 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flans</li> <li>• Compotas</li> <li>• Molhos</li> <li>• Substituto de ovo</li> <li>• Cremes</li> <li>• Marmeladas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tartes doces e salgados</li> <li>• Pasteis de legumes</li> <li>• Substituto de ovo</li> </ul>	

As algas cozinham-se como os outros legumes e podem combinar-se com todo o tipo de pratos. Entre 5 e 10g secas, são suficientes por pessoa, acompanhando cereais, saladas, legumes e outras verduras.

**IMPORTANTE: LEMBRAMOS, QUE AS ALGAS SECAS, AO SEREM DEMOLHADAS, AUMENTAM O SEU VOLUME ATÉ 10 VEZES.**

Mais informação nos Livros da ALGAMAR "Algas da Galiza" e "Receitas com Algas Atlânticas"

# ALGAMAR®

## PIONEIROS EM ALGAS ATLÂNTICAS ECOLÓGICAS

⇒ DESDE 1996 ⇒





## Esparguete do Mar

(*Himanthalia*)

Exuberante alga parda, comprida e estreita, frequente no litoral profundo e águas agitadas. Rica em fibra, ferro e de gosto que lembra a sépia / choco de tinta. Pela sua textura e sabor, é uma das variedades atlânticas com mais êxito.

Bolsa 50/100 g.



## Kombu

(*Laminaria*)

De tamanho grande, cor parda e consistência carnosa. O seu ácido glutâmico torna as leguminosas mais tenras. Produz um efeito saciante e é rica em minerais, especialmente cálcio e magnésio.

Bolsa 50/100 g.



## Wakame

(*Undaria*)

Como uma gigante folha de carvalho, cresce nas costas da Galiza e pode chegar a medir 1,5 m. Rica em cálcio, iodo, proteínas e fibra.

Bolsa 50/100 g.



## Algas para Salada

Wakame, Nori e Dulse

Demolhar 10 gramas de algas durante 15 minutos, com água e sumo de meio limão. Entretanto preparar a salada e finalmente juntar as algas, finalizando com abundante azeite ou outro molho a gosto.

Bolsa 100 g.



## Nori

(*Porphyra*)

Alga de tamanho pequeno. Na Galiza encontra-se silvestre na baixa-mar e tritura-se posteriormente em forma de flocos. Tem um sabor intenso e pode usar-se crua ou ligeiramente tostada. Rica em proteínas, vitamina A e vitamina B12.

Bolsa 100 g.



## Kombu Rápida

(*Kombu Real-Laminaria*)

Alga parda com folhas grandes, altamente ramificadas. Rica em ácido alginico, glutâmico e minerais: cálcio e ferro. De sabor mais doce que a Kombu e cozedura mais rápida.

Bolsa 100 g.



## Dulse

(*Palmaria*)

De cor avermelhada. Destaca-se pela sua riqueza em vitamina C, proteínas e um excepcional conteúdo em potássio. É uma das algas mais indicadas para degustar crua ou em sopas pelo seu delicado sabor e aroma.

Bolsa 100 g.



## Agar Agar

(*Gelidium*)

Gelatina de Algas

É a gelatina marinha da mais alta qualidade. É a fibra solúvel extraída da alga *Gelidium* e tem sabor neutro. 100% vegetal. Saciante e pobre em calorías.

Bolsa 50 g.

Fundada em 1996, **ALGAMAR** é a primeira empresa espanhola que decide especializar-se exclusivamente em algas desidratadas para uso alimentar como verdura. A suas algas crescem silvestres nas ricas e limpas águas da costa atlântica. A recolha faz-se à mão, respeitando os seus ciclos e sua renovação anual. Depois as algas frescas são revistas, seleccionadas de novo e secas por caldeiras de biomassa alimentadas com restos florestais da zona, apostando nos recursos locais, baixas emissões e soberania energética. O telhado de painéis solares PV de elevada eficiência, produz a electricidade que utilizamos de forma limpa e renovável.

Na sua trajetória, **ALGAMAR** recebeu diversos reconhecimentos como um modelo de inovação, gestão e respeito pelos recursos naturais.

Em 2010, **ALGAMAR** apresenta em Biocultura seus algas ecológicas, privilégio para todo o mercado europeu de algas.

Algumas frases dos investigadores que estudaram as algas de **ALGAMAR** :

*"Pelo seu baixo conteúdo em calorías e gorduras... pelo seu elevado conteúdo de nutrientes, pelo seu notável nível de fibra alimentar. As algas são um óptimo fonte mundial de alimento"*

(CSIC-1999)

*"Alimento rico em proteínas, minerais, vitaminas... Destaca-se seu alto conteúdo de minerais e oligoelementos."*

(Univ. Complutense -2001)

*"Estas algas reúnem as características esperadas de um alimento saudável"*

(Univ. de Santiago - 2008)



## Algas Atlánticas Algamar, S.L.

Pol. Amoedo. Ctra. Nespereira s/n  
36841 PAZOS DE BORBÉN  
Pontevedra - ESPAÑA

Tel.: (34) 986 404 857  
Fax: (34) 986 403 575

info@algamar.com  
www.algamar.com



Nº REG. SANITARIO  
21.18541-PO



Catálogo impreso en  
papel certificado FSC

