

## Contenido

Presentación: el saber y el sabor del mar.....	III	<i>Saccharina</i> / <i>Laminaria</i> ( <i>kombu</i> ).....	89
Foreword: those tasty weeds.....	V	<i>Undaria pinnatifida</i> ( <i>wakame</i> ).....	90
Prefacio: esos sabrosos «hierbajos».....	VI	<i>Kappaphycus</i> / <i>Euचेuma</i> .....	90
<b>Introducción</b> .....	<b>VII</b>	<i>Gracilaria</i> / <i>Gracilariopsis longissima</i> ( <i>ogonori</i> ).....	92
<b>Capítulo 1: Las algas</b> .....	<b>1</b>	<i>Porphyra</i> / <i>Pyropia</i> ( <i>nori</i> ).....	93
¿Qué son?... ¡un cajón de sastre!.....	3	<i>Ulva</i> (lechuga de mar, cabello de mar).....	95
¿Cuántas son y qué tipos hay?.....	4	Algunas cifras sobre la producción de algas.....	95
¿Qué estructura y forma tienen?.....	9	<b>Capítulo 5: ¿Qué beneficios aporta consumir algas?....</b>	<b>99</b>
¿Cómo y cuánto crecen?.....	11	El valor nutricional de las algas.....	101
¿Cómo se reproducen?.....	12	Carbohidratos.....	101
¿Son muy longevas?.....	18	Proteínas.....	102
¿Dónde y cómo viven?.....	18	Grasas.....	104
¿Por qué son importantes?.....	26	Vitaminas.....	104
¿Qué amenazas las acechan?.....	31	Minerales.....	105
<b>Capítulo 2: ¿Las algas se comen?:</b>		Otros compuestos.....	107
<b>pasado, presente y futuro</b> .....	<b>35</b>	¿Es seguro comer algas?.....	107
Una pregunta.....	37	¿Existen controles de calidad?.....	107
El consumo en los países asiáticos.....	38	¿Qué cantidad de algas debemos consumir?.....	111
El consumo en Europa.....	45	Las algas, la salud y el bienestar.....	112
El consumo en otras regiones.....	48	<b>Capítulo 6: Del mar a la tienda</b> .....	<b>117</b>
Nuevas tendencias culinarias en Europa.....	51	Sobre la recolección.....	119
¿Son comestibles todas las algas?.....	52	Procesado y comercialización.....	121
Anexo.....	54	Algunos productos alimenticios elaborados con algas.....	126
<b>Capítulo 3: Pues yo no he comido</b>		<b>Capítulo 7: ¿Qué especies de algas consumimos</b>	
<b>nunca algas... ¿seguro?</b> .....	<b>57</b>	<b>en España?</b> .....	<b>133</b>
Ficocoloides.....	59	La inmensa huerta marina.....	135
Agar.....	61	<i>Chondrus crispus</i> (musgo de Irlanda).....	136
Carragenatos.....	65	<i>Gracilaria</i> spp. / <i>Gracilariopsis longissima</i> ( <i>ogonori</i> ).....	140
Alginatos.....	68	<i>Palmaria palmata</i> ( <i>dulse</i> , alga palmaria).....	143
<b>Capítulo 4: Las algas... ¿se «pescan» o se cultivan?</b> .....	<b>75</b>	<i>Porphyra</i> spp. / <i>Pyropia</i> spp. ( <i>nori</i> ).....	148
Primero fue la recogida manual.....	77	<i>Himanthalia elongata</i> (espagueti de mar).....	152
... después la recolección mecanizada.....	85	<i>Laminaria</i> spp. ( <i>kombu</i> ).....	154
... y finalmente llegó la maricultura.....	86	<i>Saccharina</i> spp. ( <i>kombu</i> de azúcar).....	158
Principales especies cultivadas.....	89	<i>Undaria pinnatifida</i> ( <i>wakame</i> ).....	163
		<i>Codium</i> spp. (ramallo de mar).....	167
		<i>Ulva</i> spp. (lechuga de mar, cabello de mar).....	170
		Otras especies cuyo consumo va en aumento.....	174
		<i>Chondracanthus teedei</i> .....	174



<i>Gigartina pistillata</i> (pistillata, algatinado) .....	176
<i>Nemalion elminthoides</i> (macarrón de mar) .....	177
<i>Osmundea pinnatifida</i> (Laurencia, pimienta de mar) ...	179
<i>Alaria esculenta</i> ( <i>kombu</i> alado, <i>wakame</i> atlántico) .....	181
<i>Durvillaea antarctica</i> ( <i>cochayuyo</i> ) .....	184
<i>Eisenia bicyclis</i> ( <i>arame</i> ).....	187
<i>Sargassum fusiforme</i> ( <i>hiziki</i> , <i>hijiki</i> ) .....	188
<i>Caulerpa lentillifera</i> (uvas de mar).....	191
<i>Tetraselmis chui</i> .....	193

### Capítulo 8: Disfrutar de un buen plato (...con algas), una cuestión de sentido (s) ..... 195

El imperio de los sentidos y la gastronomía.....	197
La percepción sensorial .....	201
El sentido de la vista .....	201
El sentido del olfato .....	202
El sentido del gusto .....	204
El sentido del oído .....	206
El sentido del tacto .....	209
El concepto de sabor ( <i>flavour</i> ) y de sensación en boca ( <i>mouthfeel</i> ) .....	209
Adaptación sensorial .....	214
Factores contextuales no sensoriales .....	215

### Capítulo 9: Las algas en la *haute cuisine*: *bon appétit!*!..... 219

Un elenco de lujo: medio centenar de estrellas Michelin ...	221
Las recetas de los maestros .....	223
Acedías del estrecho a la plancha.....	225
Albur con buñuelos tiernos de camarones y pilpil de lechuga de mar .....	227
Algas crudas y en crema reposadas en una cuajada de erizos con ensalada de almendras.....	229
Anémona .....	231
<i>Ankimo</i> .....	233
Arroz de plancton .....	235
Atún en tartar con verduras de mar.....	237
Centollo .....	239
Constelación de mar y algas yodadas.....	241
Cordero lechal con crema ácida y algas .....	243

<i>Foie gras</i> a la parrilla con un caldo de arroz bomba y lechuga de mar.....	245
Cogollo de lechuga de mar .....	247
Fondo del mar .....	249
Fondo rocoso.....	251
Capuchina cococha.....	253
Judías de mar y de huerta con cigalas, pistachos y estragón .....	255
Lechuga de mar .....	257
Lenguado blanco .....	259
Liquen 2000.....	261
«Medusa» de algas y concentrado de bonito ahumado y salicornia.....	263
Mero con cuscús marino.....	265
Moluscos en la red del pescador.....	267
Orejas de cordero (como cocochas).....	269
Ostra al pilpil vegetal acompañada de ortiguilla y algas .....	271
Ostra con caviar cítrico .....	273
Pan y mantequillas.....	275
Pichón macerado en algas con emulsión de <i>kalamata</i> , hierba de las marismas y crema de sardinas .....	277
«Plánctulas», <i>daikon</i> y calabaza.....	279
<i>Ramen</i> con fideos de anguila ahumada y panceta cocida a baja temperatura .....	283
Rape marea baja.....	285
Roca de mar con ostra al <i>champagne</i> y algas marinas .....	287
Salmonetes con cristales de escamas comestibles, rabo y una ensalada marina con sésamo y frutos secos.....	289
<i>Temaki</i> de erizos.....	291
Toda la gamba .....	293
<i>Usuzukuri</i> de vieira con algas <i>Codium</i> y <i>kombu</i> .....	295
Trucha, el pez de río que soñaba con el mar .....	297

### Glosario y bibliografía ..... 299

Glosario.....	301
Bibliografía .....	309
Lugares de internet .....	311
Créditos.....	312

