

Glosario

TROZOS DE MAR
PARA TU PALADAR

CON ARROCES O EN SOPA, EN ENSALADA O 'SUSHI'. BUCEAMOS EN LA COCINA PARA DARTE LAS CLAVES DE LAS ESPECIES MÁS SABROSAS.



KOMBU



LECHUGA DE MAR



ESPAQUETI



NORI

NORI (*Porphyra purpurea*). Una de las más populares, por ser la que se emplea para elaborar el *sushi*. Es rica en yodo y sales minerales y suele presentarse seca, en delicadas láminas o en copos para espolvorear platos. Sabe a crustáceos y acompaña bien a los arroces.

WAKAME (*Undaria pinnatifida*). Se puede consumir cruda, hervida o tostada. Es la clásica que adereza las sopa *miso* japonesa. Tiene una textura delicada y ligeramente crujiente y un sabor parecido a la ostra, se utiliza para hacer sopas, hervida con aceite, en ensaladas o tortillas.

ESPAQUETI DE MAR (*Himanthalia elongata*). Se cosecha en el Atlántico norte y su nombre viene de su forma de cinta alargada. Su gusto recuerda al de la sepia. Se consume al natural o seca y tostada, y acompaña pescados, arroces, pasta y legumbres.

LECHUGA DE MAR (*Ulva sp.*). Un alga atlántica que nace donde baten las olas. De color verde intenso y sabor fuerte, se utiliza para sopas y como acompañamiento de pescados.

KOMBU (*Laminaria ochroleuca*). Es un alga rica y carnosa, de sabor succulento que permite un sinfín de preparaciones. Se puede consumir fresca o hervida y es un buen condimento.

KOMBU DE AZÚCAR (*Saccharina altilissima*). Tiene un suave gusto a mar, algo dulce. Es rica en ácido glutámico, gracias a lo que potencia el sabor de los alimentos a los que acompaña. Ideal para guarnición de carnes y pescado. Se puede usar para envolver arroces.

MUSGO DE IRLANDA (*Chondrus crispus*). Es un alga roja y pequeña con un sabor fuerte y una textura crujiente. Se emplea como espesante en la elaboración de postres, pero tiene aplicaciones en guisos variados.

¡PÁSAME EL FITOPLANCTON!

ÁNGEL LEÓN, el chef del restaurante Apoyante (Cádiz), es conocido desde hace unos años como el *cocinero del mar*. Y ahora suma otro logro a su merecido sobrenombre: hace algunos meses consiguió aislar fitoplancton de la bahía de Cádiz y, junto a una empresa

de I+D, ha creado un nuevo ingrediente culinario, el *algae mare*. Este aderezo, concentrado de microorganismos vegetales marinos, impregna de sabor los platos, además de contar con un 50% de proteínas y 100 veces más Omega 3 que el aceite de oliva.



NOVÍSIMOSELLE



ARCLINEA Con este local nace el concepto de *show cooking*. La fórmula consiste en una tienda-exposición de cocinas, en la que además se organizan eventos gastronómicos. Milanesado, 6, Barcelona, tel. 932 52 40 44, www.arclineabcn.es.



LA GABINETECA Nuevo espacio abierto por los creadores de Las Tortillas de Gabino. Imprescindibles: la ensaladilla rusa con mayonesa de maíz y el perrito caliente. Fernández de la Hoz, 53, Madrid, tel. 913 99 15 00, www.lagabineteca.es.



ROUTA Este pequeño restaurante lleva hasta Barcelona lo mejor de la gastronomía finlandesa. ¿Su plato fuerte? Las excelentes materias primas traídas de Escandinavia. Enric Granados, 10, Barcelona, tel. 934 51 19 97, www.restaurant-routa.com.



QUERU Cocina tradicional española con especialidades gallegas. En su carta destaca el rodaballo salvaje, el solomillo a la trufa, la tortilla de Betanzos y el tiramisú. Vía de las Dos Castillas, 9B, Pozuelo de Alarcón, Madrid, tel. 913 51 88 45.