

*Ulva intestinalis*



*Ulva compressa*

As duas espécies distinguem-se porque a *U. intestinalis* tende a formar tubos com bolhas de ar no interior e por não ser ramificada na base. A *U. compressa* é achatada e tem proliferações na base. De sabor agradável, ambas são utilizadas na alimentação em regiões costeiras. Consumidas como um vegetal podem ser incorporadas em sopas, saladas ou geleias, ou ser usadas como tempero, juntamente com óleo de sésamo e vinagre.

## ALGAS VERDES

Popular como alimento, é consumida crua em saladas, cozidas em sopas, ou usada na confeção do sushi. O seu consumo é também usual marinada com sal, limão, e vinagre. Nos Açores, é usada em sopas e tortas.

*Ulva lactuca/Ulva rigida*  
**ALFACE-DO-MAR**

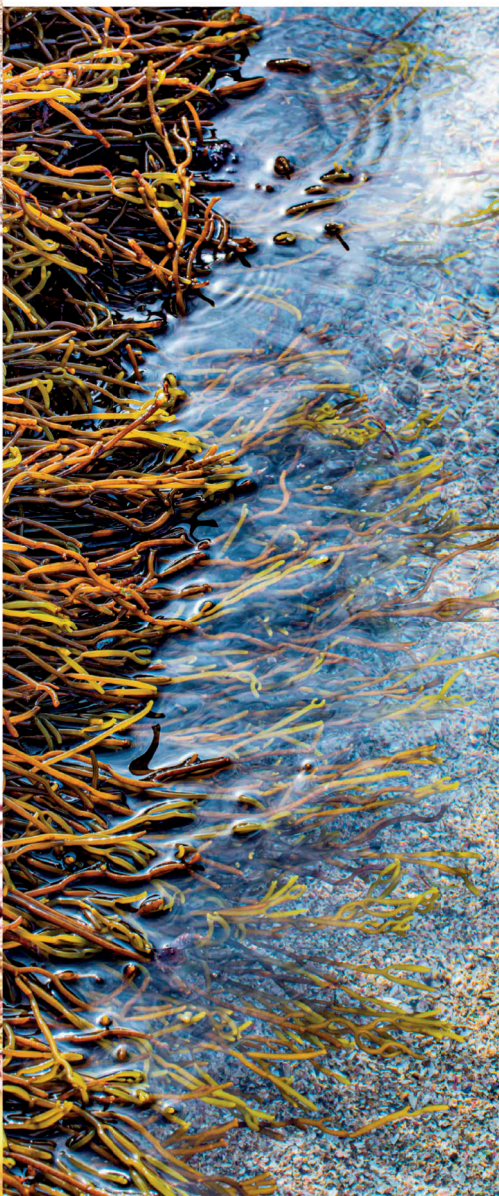


Alga edível em diversas partes do Mundo, sendo cultivada para esse fim. Pode ser consumida crua, em saladas, com molho de soja e vinagre, ou seca e preservada em sal, ou, ainda, fervida em água para incorporar sopas.

*Codium tomentosum/Codium vermilara*  
**CHORÃO-DO-MAR**



## As algas na alimentação



Desde que há memória, as populações do litoral usam as algas na sua alimentação, como fertilizante e para ração animal. As algas não possuem toxinas e representam um alimento natural de elevado valor nutricional. Exibem elevado teor em minerais, vitaminas e, além de apresentarem um valor lipídico baixo, são ricas em proteínas com aminoácidos essenciais, hidratos de carbono e fibras alimentares. Por conseguinte, contribuem para a saúde e bem estar, nomeadamente por facilitarem o trânsito intestinal, baixarem o colesterol no sangue, estimularem e regularem o metabolismo, e reforçarem as defesas naturais. Exibem propriedades antioxidantes, antimicrobianas, anticancerígenas, prebióticas, imunostimulantes, entre outras.

**Para uma alimentação saudável, devem consumir-se 4 a 5 g de alga seca por dia (cerca de 25 - 30g de alga fresca).**

As macroalgas dividem-se em vermelhas (Rhodophyta), verdes (Chlorophyta) e castanhas (Phaeophyceae), consoante o seu pigmento acessório dominante.

**AS ALGAS PORTUGUESAS SÃO, GENERICAMENTE, COMESTÍVEIS, SABOROSAS, SACIANTES E SAUDÁVEIS.**

# Algas edíveis de Peniche

**Teresa Mouga, Marta V. Freitas, Patrícia Borges, Susana Mendes**

Fotos: Nicolas Lemonnier, Teresa Mouga, Marta V. Freitas



**Provalgas @Oeste**





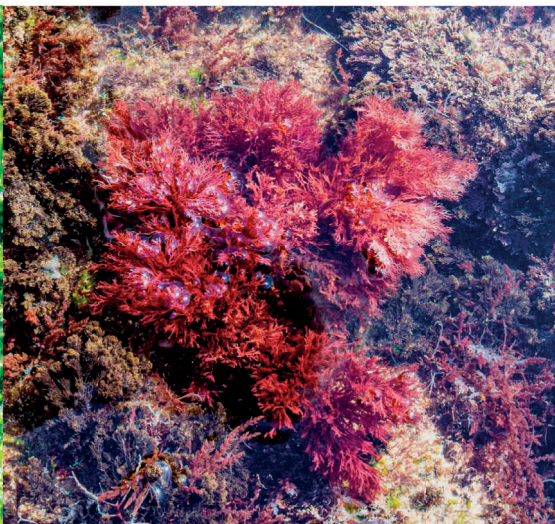
**MUSGO DA IRLANDA**  
*Chondrus crispus*

Com sabor característico e agradável, tem histórico de uso como alimento fortificante, de fácil digestão, remédio caseiro, suplemento e iguaria, sendo consumido fresca ou cozinhada, como acompanhamento, em saladas, sopas, etc.



**ERVA-PATINHA, NORI**  
*Porphyra umbilicalis*

Alga que acompanha guisados de peixe e pratos de arroz, apresentando sabor intenso e textura suave. O género é conhecido no Japão como nori, sendo utilizado na confeção de sushi. Nos Açores são fritas, ou usadas em sopas e omeletes.



*Sphaerococcus coronopifolius*

Espécie considerada edível. Possui numerosas propriedades, designadamente citotóxica, antimetabólica, antibacteriana, antifúngica, antioxidante e antitumoral.



*Ahnfeltiopsis devoniensis*

Pequena alga com poucos centímetros; é considerada uma espécie edível. Produz um tipo específico de carragenana (iota-kappa), a qual é usada como estabilizante em alimentos e como clarificante de bebidas.



**TABORRÃO, FITAS**  
*Laminaria ochroleuca*

Esta alga é utilizada como Kombu na Europa. Tem consistência carnosa, e entra em pratos culinários para dar sabor. Na forma de farinha, entra na confeção de pão e hambúrguer vegetal.



**BODELHA, TREMOÇO-DO-MAR**  
*Fucus spiralis*

Considerada um "petisco", as estruturas reprodutivas são consumidas frescas, após a apanha, semelhante ao consumo de tremoços.

## ALGAS VERMELHAS

Popular como alimento, é cultivada para esse fim e para a extração de agar. Usada na alimentação, tanto fresca, como seca ou frita, como acompanhamento.

*Gracilaria gracilis*  
**CABELO-DE-VELHA**



Espécie muito aromática, é seca e usada como condimento por possuir sabor semelhante ao caril e à pimenta. Nos Açores é conservada em vinagre para ser mais tarde incorporada em fritos.

*Osmundea pinnatifida*  
**SARGACINHA-DAS-LAPAS**



## ALGAS VERMELHAS

Alga invasora, nativa da Oceania. Apesar de ser considerada edível, produz substâncias químicas algo tóxicas, que podem causar alergia às pessoas mais sensíveis. **O seu uso alimentar é desaconselhado.**

 *Asparagopsis armata*  
**ERVA-ARPÃO**



Alga mundialmente conhecida pela sua qualidade em agar, substância gelatinosa e de sabor neutro, que pode ser usada como espessante e gelificante em compotas, sobremesas e para engrossar sopas ou molhos.

*Gelidium corneum*  
**LIMO-ENCARNADO, ÁGAR**



Espécie de consistência carnuda e estaladiça, é considerada edível, com vasta gama de compostos e atividades, apesar de ainda não ser utilizada regularmente no setor alimentar.

*Bifurcaria bifurcata*  
**FROSQUE**



## ALGAS CASTANHAS

Usada no Japão como alimento, mas também na Europa, é utilizada para conferir sabor aos pratos, sendo incorporada seca, na forma de pó ou em flocos, em sopas e guisados.

*Fucus vesiculosus*  
**ESTALOS, BAGÃO, ESGALHOTA**

