

ALGAS MARINHA NA ALIMENTAÇÃO

IX Encontro de Experiências Estudantis

Juliana Andrade Moura, Dienka Casle Ferreira, Rafael Queiroz Gurgel do Amaral

As algas fazem parte da dieta tradicional das comunidades costeiras, desde a antiguidade. O seu consumo ainda é expressivo em países orientais, como Japão, China e Coreia. Recentemente, as algas têm merecido o reconhecimento de serem alimentos muito nutritivos, com diversos benefícios para a saúde. (<http://www.eufic.org/article/pt/artid/Algas-o-seu-valor-nutritivo/>). O trabalho tem como objetivo reunir informações, através de pesquisas bibliográficas, sobre algas marinhas, destacando seu uso na gastronomia e suas vantagens nutricionais. A pesquisa destaca três algas: nori, kombu e wakame. A alga nori é a alga utilizada para fazer o sushi, segundo o livro *The essential wok cookbook*, de 2008, nori é encontrada na superfície do mar do Japão, China e Coreia. Ainda segundo o *The essential wok cookbook*, a alga wakame é um tipo de alga castanha com folhas encaracoladas que se pode encontrar nas águas costeiras, com uma textura suave e um suave sabor vegetal. Ele é usado em sopas ou saladas. Já a kombu, segundo o *The essential asian cookbook*, é muito usada para fazer o dashi, caldo base da cozinha japonesa feito de algas secas (kombu) e peixe seco. A metodologia utilizada é uma revisão bibliográfica, tendo como fonte livros, artigos científicos e sites de organizações confiáveis como a European Food Information Council ([eufic.org](http://www.eufic.org)). Algo que ainda sente-se falta na área da Gastronomia são as fontes de estudo. Por ainda ser uma área de pesquisa nova, informações científicas são de difícil acesso, sendo assim, revisões bibliográficas são de grande importância para a área, pois reúne informação de diversas fontes distintas sobre um tema. Sendo assim, conclui-se que tal trabalho terá relevância para o área da gastronomia.

Palavras-chave: Algas. Alimentação. Gastronomia.