

4.2.2. ALGHE

Le alghe fanno parte degli alimenti vegetali largamente usati nella cucina tradizionale giapponese, ma che non trovano impiego nel mondo occidentale, salvo alcune pietanze della cucina macrobiotica in cui vengono utilizzate spesso sotto forma di estratti essiccati.

Nella tabella successiva sono rappresentate le specie di alghe più diffuse: la *konbu* (*Laminaria japonica*) e la *wakame* (*Undaria pinnatifida*) come alghe fresche, mentre la *nori* (*Porphyra*) vi compare come alga essiccata (Otsuka, 1998).

	Nori essiccata	Konbu fresca	Wakame fresca
Nucleotidi			
mg/100 g			
IMP	8,5	n.d.	n.d.
GMP	12,5	n.d.	n.d.
Aminoacidi liberi			
mg/100 g			
ASP	310,0	823,3	0,5
THR	38,0	3,3	8,7
SER	41,0	10,7	6,2
GLU	1378,0	1608,0	8,6
PRO	n.d.	49,0	15,0
GLY	20,0	4,0	43,7
ALA	1754,0	52,0	59,2
VAL	37,0	6,7	1,1
CYS	n.d.	n.d.	0,5
MET	5,0	2,0	0,2
ILE	16,0	4,3	1,1
LEU	35,0	4,0	1,9
TYR	4,0	5,0	1,0
PHE	17,0	3,0	0,9
TRP	n.d.	n.d.	0,6
LYS	12,0	4,3	3,3
HIS	16,0	0,3	0,2
ARG	11,0	4,7	3,5
TAU	1569,0	n.d.	1,1

Tabella 1. Contenuto di nucleotidi e di aminoacidi liberi in diverse specie di alghe fresche ed essiccate (Otsuka, 1998, modif.); n.d. = valore non determinato.

Dai valori riportati in tabella si nota immediatamente nella konbu il valore molto elevato dell'acido glutammico che rappresenta ben il 60% degli aminoacidi totali; mentre l'altra alga fresca, la wakame, è ricca in glicina e alanina.

Nella nori, l'unica alga essiccata presa in considerazione, vi sono valori molto elevati di acido glutammico, alanina, taurina (1569 mg/100 g) e vi è da menzionare la presenza di nucleotidi come l'IMP e GMP.