

RECETAS BÁSICAS CON ALGA BAJA KELP® KOMBU. (*Laminaria setchelli*)

La BAJA KELP® KOMBU es un alga muy poderosa y versátil que puede agregarse a casi cualquier cosa o platillo que se hierva. Una vez hervida puede cortarse en cuadritos o tiritas y usarse en una gran variedad de platillos con vegetales.

BAJA KELP® KOMBU con ARROZ

Unas cuantas tiritas o cuadritos en el cocimiento del arroz integral lo hacen más sabroso y nutritivo.

BAJA KELP® KOMBU con FRIJOLES y SIMILARES (Lentejas, garbanzos, etc.)

Produce resultados mágicos al permitir que muchas personas los digieran sin consecuencias de gases e hinchazón, porque reblandecen la cascarilla, reducen el tiempo de cocción, y desdoblan los azúcares complejos causantes de las conocidas fermentaciones. La textura queda cremosa y el sabor se realza, complementando el espectro nutricional con minerales y aminoácidos.

Un trozo de 10-15 Cm. de largo es suficiente para remojar primero, y cocinar después, una olla grande de frijoles y similares. Se recomienda primero hacer un remojo corto para eliminar impurezas, y colocar el alga en el segundo y definitivo remojo.

Muchas personas han vuelto a comer frijoles con confianza y a ser invitados a las reuniones sin recelos.

SOPAS

Consomé Base con BAJA KELP® KOMBU (*Dashi Kombu*) versión general

Este caldo realza el sabor de cualquier cosa que se cocine en él. Se sumerge una tira larga del alga en agua que se ha puesto a calentar. Se retira justo antes de que el agua comienza a hervir. Se pone a secar y se puede reutilizar de igual manera 1-2 veces más, o se reutiliza con los frijoles u otras recetas. También se puede cortar en trocitos y agregar a las sopas, o marinarse para acompañar pescado o arroz.

Dashi: Consomé Japonés Tradicional (Rinde 1 Litro)

Para vegetarianos usar hasta el doble de Alga y omitir el pescado

Necesita: Hoja de BAJA KELP® KOMBU
1 litro de agua
15 g de hojuelas de Bonita

Practique unas ranuras en la hoja del alga y cocine en el agua a media flama. Retírela justo antes de hervir. Agregue las hojuelas de pescado, lleve a punto de ebullición, apague y cuele.

Sopa Básica de BAJA KELP® KOMBU (Rinde 4-6 Porciones)

Necesita: 25 gr. de BAJA KELP® KOMBU
6 tazas agua
Vegetales al gusto
Miso al gusto para sazonar

Agregar el alga al agua, dar el hervor y retirar el alga. Aderezar al gusto con pasta de Miso. Otra opción es no retirar el alga y continuar hirviendo durante 30 minutos, cortarla en trocitos o tiritas, y servir. Los vegetales que se deseen se agregan durante el cocimiento. El miso debe agregarse al apagar evitando que hierva.

Sopa Dulce (rinde 6-8 porciones)

Necesita: ½ taza Alga Seca BAJA KELP® KOMBU
2 litros agua
¼ taza Miel
1 taza frijol Mungo seco

Remojar el alga 30 min. Escurrirla y guardar el agua de remojo. Cortar el alga en cuadritos. Hervir los dos litros de agua. Agregar el algas, el frijol y la miel. Bajar la flama y cocinar a fuego lento durante 1 hora.

Sopa Huevo y Miso (rinde 4-6 porciones)

Necesita: 4 tazas Dashi o Consomé de BAJA KELP® KOMBU
¼ taza Miso (pasta salada fermentada de soya)
1 huevo batido ligeramente
2 cebollinas picadas finamente

Hervir el Consomé, bajar la flama, disolver el Miso, incorporar el huevo revolviendo para que éste haga hebras finas y largas. Apagar la flama, y agregar las cebollinas picadas.

Sopa con Tofu (rinde 4-6 porciones)

Necesita: 6 tazas Dashi o Consomé de BAJA KELP® KOMBU
½ taza tiritas de zanahoria
½ taza tiritas rábano blanco Daikon
½ taza Miso

½ taza tofu cortado en cubitos
2 cebollinas picadas finamente

Hervir el consomé, agregar las tiras de zanahoria y rábano, y cocinar hasta que se ablanden. Disolver el miso, agregar el tofu, y darle un hervor. Retirar del fuego e incorporar la cebollina picada.

Sopa Vegetariana (rinde 2-4 porciones)

Necesita: 2 o 3 cm. de BAJA KELP® KOMBU por persona
2 tazas fideos integrales
1 puerro.
1 zanahoria.
1 rama de apio.
1 cebolla.
Aceite de buena calidad (Olivo, Arroz, Canola, etc.)
1 litro Agua
Sal Marina
Perejil al gusto

Remojar el alga en un litro de agua durante 1 ½ horas.
Cortar todas las verduras en trocitos pequeños (tipo juliana), menos el apio.
Quitar el alga del agua y picarlo en hilos pequeños, llevar el agua de remojo a ebullición e introducir en ella el alga picada y la rama de apio, continuando la cocción por 25 minutos.
Rebozar las verduras en el aceite, añadir las verduras y los fideos al caldo, cocinando 15 minutos más. Sazonar con sal.
Al servir retirar el apio y espolvorear con perejil picado.

Sopa de Cebolla. (rinde 2-4 porciones)

Necesita: 2 cebollas
1 trozo de Alga BAJA KELP® KOMBU de 7-8 cm. de largo
2 hongos shitake o equivalentes
1/3 taza maíz
1 litro agua mineral
1/3 taza fideos integrales
¼ cucharadita jengibre rallado
1 cucharada aceite ajonjolí (crudo o tostado)
Sal marina al gusto
2 cucharadas Tamari o Salsa de Soya
Perejil picado

Remojar el Alga durante dos horas. Cortar la cebolla por la mitad y picar fino. Añadir el aceite en una cacerola. Cuando esté caliente añadir la cebolla y remover hasta que esté dorada.

Añadir el alga cortada en trocitos, los hongos rebanados y el agua. Hervir. Cocinar durante 10 minutos a fuego lento y añadir los fideos, maíz, jengibre, sal y tamari. Cocinar otros 20 minutos. Servir adornado con el perejil.

PLATILLOS

Pollo envuelto en BAJA KELP® KOMBU (*2) - (Rinde 4 porciones)

Para vegetarianos, sustituir el pollo por gluten, soya o vegetales de raíz.

- Necesita: 30 g de Baja Kombu Kelp®
200 ml de agua
200g de pechuga o muslo de pollo
palillos para brocheta
600 ml de Dashi o Consomé Japonés (receta anterior)
- Extra : 1 cucharada de mascabado o sucanat
4 cucharadas de sake
2 cucharadas de mirin o vino dulce para cocinar
3 cucharadas de salsa de soya o tamari

Remojar el alga durante 10 min. y guardar el agua para después.
Cortar el alga en rectángulos de aproximadamente 5 x 10 cm.
Cortar el pollo en tiras de 5 cm. de largo, en igual número que los rectángulos de alga.
Colocar una tira de pollo a lo ancho del rectángulo de alga, y enrollarlo.
Luego perforar el rollito por el centro con un palillo para brocheta. Continuar hasta acabarse todo los rectángulos de alga.
Colocar los rollitos en un sartén y agregar el consomé y el agua usada para remojar el alga.
Cortar papel estaño para cubrir los rollos con él.
Cocinar a fuego lento hasta que el alga se suavice.
Agregar el azúcar, el sake, el mirin o el vino y la salsa de soya.
Seguir cocinando a fuego lento durante a menos 15 min. más.

Crema con BAJA KELP® KOMBU (rinde 2-4 porciones)

- Necesita: 20 g de BAJA KELP® KOMBU remojada
½ taza de agua
½ taza yogurt natural
1 diente de ajo machacado
1 cucharada salsa de soya o tamari

- 1 cucharada jugo de limón
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado

Picar el alga remojada finamente. Cocinar a fuego lento durante 10 min. o hasta que se ablande. Escurrir, licuar con el resto de ingredientes excepto el ajonjolí. Aderezar con las semillas tostadas al servir. Puede acompañar un platillo de arroz, pastas o verduras.

Rollos de BAJA KELP® KOMBU con elote (rinde 4-6 porciones)

- Necesita:
- 50 g de BAJA KELP® KOMBU remojada
 - 1 lt. salsa de jitomate casera
 - 1 cebolla picada
 - 2 dientes de ajo finamente picados
 - ½ kg de carne o su opción vegetariana (gluten o soya)
 - 2 tazas granos de elote
 - 1 cucharada sal marina
 - 1 ½ cucharadas yerbas de olor (orégano, tomillo, mejorana)
 - 1/8 chile cayén en polvo
 - 1 cucharada semilla de apio (opcional)
 - 1 cucharada perejil picado (opcional)

El alga se ha remojado previamente durante ½ hora cortado en tiritas de aprox. 10 cm. de largo. Se remojan en la salsa de jitomate hasta que se hinchan y están suaves. Se mezcla la carne con la cebolla, ajo, elote y los sazónadores. Se enrollan 2-3 cucharadas de la mezcla por cada trozo de alga. Se colocan en molde para hornear cubriendo con la salsa de tomate. Se hornea sin cubrir a 180° C (350° F) por 30 min. o hasta que esté listo. Si se seca agregar más salsa. El elote puede sustituirse con arroz integral cocido.

Frijoles con Algas (rinde 4-6 porciones)

- Necesita:
- 4 cucharadas de BAJA KELP® KOMBU remojada
 - 2 lt. Agua
 - 1 taza frijol remojado en 2 lt. de agua
 - 1 cucharada salsa de soya o tamari o 1 ½ de miso
 - 3 cucharadas aceite de maíz o ajonjolí molido
 - 1 cebolla + 1 zanahoria acitronadas previamente
 - 1 rebanadita de limón

Combinar el agua y los frijoles remojados en olla de presión. Cocinar 25 min. Retirar del fuego y dejar que la presión baje sola. Abrir la olla y agregar las algas y la cebolla y zanahoria acitronadas

cocinándolas hasta que se ablanden, revolviendo de tanto en tanto.
Salar al gusto.

MARINADOS con BAJA KELP® KOMBU

Resultan deliciosas como aliño para arroz y ensaladas. Combinan bien con platos fríos y calientes.

Marinado con Salsa de Soya y Miel: (rinde 4-8 porciones)

Necesita: trocitos del BAJA KELP® KOMBU sobrantes del Dashi o Consomé
2 cucharadas de Miel o Jarabe de Arce o Agave
1 cucharada aceite de canola o arroz o ajonjolí o nuez
1/3 taza salsa de soya o tamari o ½ de miso
2 dientes de ajo machacados
1 taza Dashi

Usar el alga sobrante del procedimiento del Dashi o Consomé y trocearla, o seguir el procedimiento para sopa, y retirar los trocitos ya cocinados. Mezclarlos en un wok o sartén con la miel o jarabe, el aceite, la salsa de soya, y el ajo. Saltear todo durante 10 min. para mezclar bien los sabores. Agregar al final 1 taza del caldo original. Hervir a fuego lento con la tapadera puesta otros 5 minutos. Marinar en el refrigerador por al menos 2 horas.

Marinado con Jengibre y Miel:

Necesita: trocitos del BAJA KELP® KOMBU sobrantes del Dashi o Consomé
2 cucharadas de Miel o Jarabe de Arce o Agave
½ - 1 cucharada de ralladura de jengibre fresco
Jugo de un limón grande

Los trocitos del alga se mezclan con la miel o jarabe, el jengibre rallado y el jugo de limón. Se revuelve todo bien y se marina en el refrigerador por 2 horas.

BOTANITAS DE BAJA KELP® KOMBU

Algas con nueces.

Añade sabor y valor nutricional a cualquier receta. Para sazonar ensaladas, arroz y diversas sopas.

Tostar en seco ½-1 taza de trocitos de Baja Kombu y de ¼-½ taza de Baja Nori, junto con ¼ taza de nuez tostada picada, y ½ taza de Ajonjolí tostado. Usar como aliño sabrosecador.

Kombu Miel

Remojar el alga hasta rehidratarla. Escurrir y cortar en trocitos tamaño bocadillo hasta completar ½ taza.

Poner a hervir ¼ de taza de Miel (puede usarse también Jarabe de Arce, Agave o Sucanat ajustando proporciones) y ½ taza de agua. Reducir la flama, y agregar el alga. Cocinar a fuego lento hasta que el líquido se evapore (aprox. 1 hora).

Esparcir ajonjolí tostado o almendra tostada picada en una charola, y colocar los trocitos de alga sobre éstos volteándolos con pinzas para cubrirlos. Acomodar en una sola capa y hornear a 145° C (aprox. 300° F) durante 30 min.

Baja CHIO

Necesita: Alga previamente limpiada con trapo apenas húmedo y cortada en cuadritos de ½ - 1 cm
Salsa de soya o tamari al gusto

Se remojan los cuadritos de alga en la salsa de soya o tamari durante la noche. Se colocan al día siguiente en una olla o sartén de fondo grueso. Se pone a hervir, se baja el fuego al mínimo posible, se tapa bien, y se deja cocinando, removiendo de tanto en tanto, por 3 hs. Se destapa para facilitar la evaporación sin dejar de revolver cada tanto. Se guarda en frasco en refrigerador. Se usan 2 o más trocitos con los alimentos como aliño, o como parte de algunos rellenos.

Variación: la misma receta pero con ½ -1 tofu en vez de yogurt y ½ taza de jitomate fresco picado. Se licuan con lo demás.

Estofado de calabaza (Rinde 3-4 porciones)

Necesita: 2 cebollas moradas picadas
½ calabaza dulce en trozos grandes
3 zanahorias troceadas
2 nabos troceados
½ taza de ejotes
1 ramita de romero
2 ó 3 rodajas de jengibre fresco
1 tira alga kombu remojada ½ hora con agua
aceite de oliva y sal marina

Rehogar en una cazuela grande de barro (opcional) las cebollas con aceite con aceite de oliva y una pizca de sal marina, durante 2 ó 3 minutos.

Añadir el alga kombu, la calabaza, las zanahorias, los nabos, el romero, el jengibre y una pizca más de sal marina.
Cubrir 1/3 de las verduras con agua o el líquido del remojo del alga.
Tapar y cocer a fuego lento durante 30 minutos.

Ensalada campesina (Rinde 2-3 porciones)

Necesita: 1 taza garbanzos remojados toda la noche
1 tira alga kombu
1 cucharada de comino
2 zanahorias a cuadritos
2 calabacitas
4 rábanos en rodajas finas
2 tiras apio cortado fino
sal marina
perejil fresco cortado fino
Aliño:
2 dientes de ajo
1 cucharada pasta de umeboshi o ciruela encurtida
1 cucharada miso blanco
½ cucharada aceite ajonjolí tostado o de oliva
1 cucharada jugo concentrado de manzana
2 cucharadas de agua

Lavar y escurrir los garbanzos remojados, colocarlos en la olla a presión, con la tira del alga kombu, el comino y agua fresca que cubra el volumen de los garbanzos.
Llevar a ebullición, sin tapar, apartar la espuma y la piel suelta de los garbanzos.
Tapar y cocer a presión durante 1 ½ horas o hasta que ablanden.
Añadir una pizca de sal marina y cocer durante 10 minutos más.
Hervir agua en una cazuela de tamaño mediano. Añadir pizca de sal.
Hervir zanahorias, apio y calabacita durante 3-4 minutos.
Retirar del fuego, escurrir, lavar con agua fría y escurrir de nuevo.
Colocarlas en una fuente para servir. Añadir los rábanos, los garbanzos cocidos y el aliño. Mezclar bien. Decorar con el perejil.

Consomé de alga kombu (Rinde 2-3 porciones)

Necesita: 2 tiras alga kombu
1 zanahoria troceada
1 chirivía troceada
2 tiras apio troceadas
1 cebolla troceada
1 trozo de col blanca troceada

hierbas aromáticas al gusto

Condimentos:

salsa de soya

jengibre fresco

Añadir todas las verduras troceadas a un litro de agua hirviendo, junto con el alga kombu. Dejar hervir con tapa durante unos 30-40 minutos en fuego bajo.

Retirar el alga kombu y las verduras.

Se puede sazonar al gusto con salsa de soya y jugo de jengibre fresco.

Puré de mijo y cebolla (Rinde 2-3 porciones)

Necesita: 1/3 vaso de mijo lavado y escurrido
3 cebollas cortadas a cuadritos
1 tira alga kombu
1 pizca sal marina
2 hojas laurel
1 cucharada aceite de oliva
leche de arroz o de avena
pimienta negra recién molida
Perejil al gusto para guarnición

Saltear las cebollas con aceite, el laurel y una pizca de sal marina en una cazuela grande durante 10-12 minutos.

Añadir 1 ½ tazas de agua, el mijo y el alga kombu. Tapar y cocer a fuego bajo durante 35 minutos. Retirar el laurel y el alga kombu.

Hacer puré el mijo y las cebollas, con un poco de leche de arroz o de avena, según la consistencia deseada (tipo puré de papas).

Espolvorear con pimienta negra y perejil fresco al gusto. Servir con perejil fresco como guarnición.