

KOMBU



¡Ayuda a
defender
nuestro cuerpo!

Nombre común: Kombu

Nombre científico: *Laminaria ochroleuca*

Es un macroalga parda muy consumida. Su cuerpo se divide en rizoide –que se fija al fondo marino rocoso como las raíces-, un estipe -cilíndrico y largo a modo de tallo- y las láminas planas que salen de modo palmeado, semejante a las hojas.



Para recogerlas, a pie o sumergiéndose mediante apnea o con aire desde una embarcación, se cortan por el comienzo de la cinta, se lavan y después se secan deshidratándolas para cortarlas y envasarlas.



Tiene muchos nutrientes **minerales, fibra, vitaminas como la vitamina C**, necesaria para defendernos externamente y proteínas.