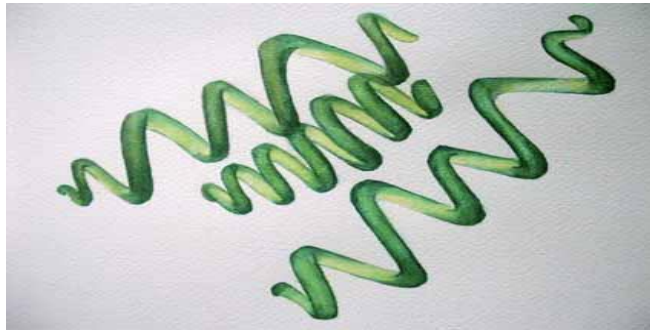


SPIRULINA

(ARTHROSPIRA PLATENSIS)



IL SUPER-ALIMENTARE

DI COSA SI TRATTA?

Spirulina è una spirale microalghe dalla famiglia di cianobatteri (da qui il suo colore verde-blu).

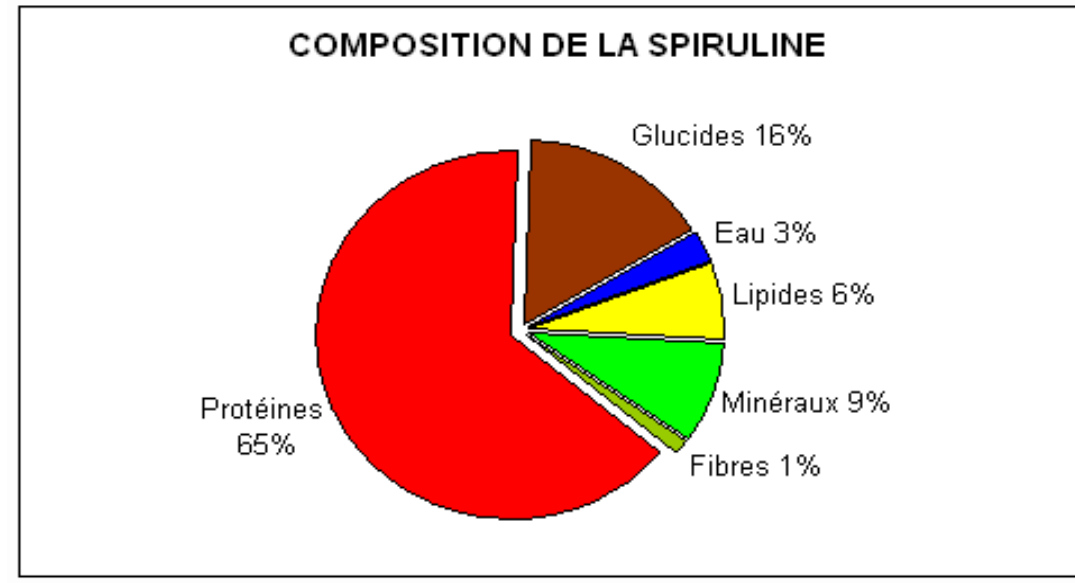
Spirulina è una scelta alimentare, poiché contiene circa **65% di proteine, 8 aminoacidi essenziale, 10 non essenziale.**

E la fonte anche di **una dozzina di vitamine**, tra cui la pro-vitamina A (beta-carotene), la vitamina E o la vitamine B12, i cui rispettivi sotto essere antiossidante (pro-A e E), e essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso(B12).

E anche molto ricco di minerali come ferro, magnesio, calcio assorbibile, zinco, selenio...

Questo è il motivo per cui non consideriamo spirulina come integratore alimentare ma come:

SUPER-ALIMENTARE!!



DOVE VIENE ?

Spirulina è apparso sulla terra ci sono oltre **3,5 miliardi anni** e è una delle prime organizzazioni per eseguire la fotosintesi, producendo ossigeno...

La prima testimonianza scritta che mostra spirulina al consumo umano non data da ieri!

Azteco (e lui sembra Olmechi 500 anni prima di loro) hanno consumato spirulina ci sono **più di 5 secoli** sulle rive del lago Texcoco in Messico. Nel 1940, intorno al lago Ciad, il botanico francese P.J.L. Dangeard

osservato, sulle bancarelle del mercato, strani wafer verdi venduti ai Tuareg per i loro lunghi viaggi attraverso il vasto deserto...

Più vicino a noi, ceppi spirulina sono stati trovati nella Camargue e il Delta del Danubio.



Document ancien sur la récolte de la SPIRULINE
montrant la récolte par filets

Lake Texcoco, Mexico. Signed RAY (1619).

Che cosa serve?



Naturalmente presente in alcuni laghi o estuari, spirulina è coltivata in stagno, in acqua salata, nelle serre o all'aperto, a seconda del clima. Si può essere raccolto dalla scrematura in natura o bacino del mestiere, pompando se la cultura è industrializzata.

In campagna, cresce lentamente, catturando i nutrienti in acqua, in aria e sintetizza questi elementi grazie al sole.

Quando coltivate, spirulina è « alimentata » con gli elementi naturali o chimici, secondo il metodo di coltivazione (bicarbonato di sodio, nitrato di potassio, cloruro di sodio, fosfato biammonico, solfato di ferro e magnesio, oligoelementi...).

Spirulina bisogno di crescere più velocemente, una temperatura compresa tra 24 e 37°C.

Quando la concentrazione di alghe è sufficiente grado di scremare e mangiare spirulina così com'è o stampa e la forma secca di spaghetti in un essiccatore solare o "essiccatore" elettrico

...

