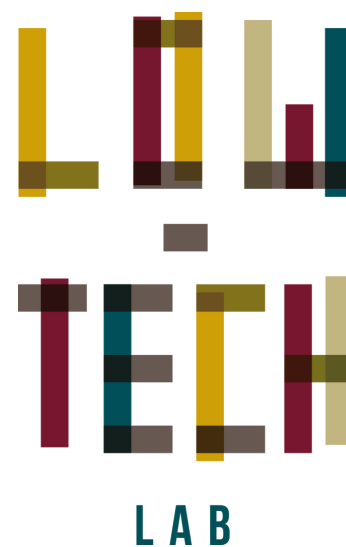
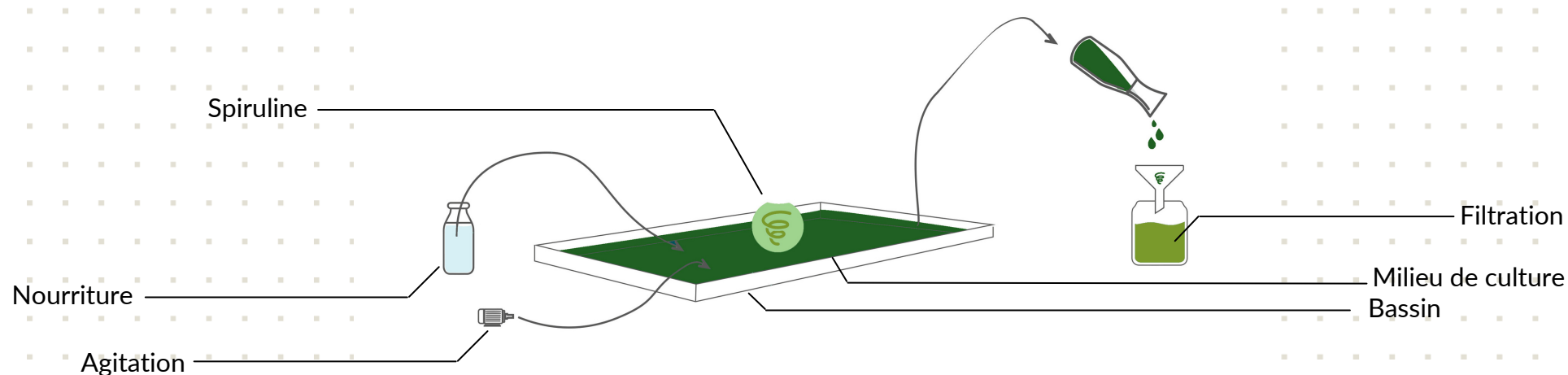


SPIRULINE

ALIMENTATION



Super aliment, la spiruline est à la fois riche en protéines, en vitamines et en fer. La culture familiale permet d'intégrer cette micro-algue à son alimentation quotidienne.



La spiruline est une micro algue de 3 milliards d'années, plus précisément une cyanobactérie spiralée, d'environ 0,25mm. Pour cultiver la spiruline, l'objectif est de recréer au plus proche son environnement natif. La spiruline vit dans des climats chauds, dans des lacs volcaniques, riches en sel et bicarbonate de soude, avec un pH élevé, proche de 10. Elle se nourrit principalement d'azote, de phosphore, de potassium de magnésium et de fer. À 37°C, température optimale du milieu, la population augmente d'un quart toutes les huit heures. La spiruline a aussi besoin d'une forte luminosité, mais pas d'exposition longue au soleil. Il est important d'agiter le bassin pour éviter que les spirulines en surface ne brûlent et permettre à celles en profondeur de profiter de la lumière. Pour la cultiver, il faut donc : un bassin d'eau salée contenant les souches de spiruline, de quoi agiter l'eau pour amener du carbone en permanence (une pompe d'aquarium par exemple) et d'un peu d'azote, de phosphore et de fer pour nourrir la microalgue. Sur le bateau, l'urine est utilisée comme source d'azote et de phosphore, et une solution de clous rouillés pour le fer. La spiruline est plébiscitée pour sa forte teneur en protéines : environ 60g pour 100g contre 3 fois moins pour de la viande de boeuf, le tout avec une culture moins polluante et moins consommatrice de ressources. Aujourd'hui cependant, lorsqu'elle est achetée, la spiruline coûte cher. La culture familiale permet de pallier ce problème.

L'avis du Low-tech Lab

Par ses valeurs nutritives et sa simplicité de culture, la spiruline semble être un aliment low-tech par excellence. Facilement répliquable, nous encourageons sa réapparition dans les endroits où elle était traditionnellement présente. La culture familiale permet d'intégrer cette micro algue à son alimentation quotidienne. Toutefois, la généralisation de la spiruline est controversée. D'autres plantes avec beaucoup de qualités, plus locales et demandant moins de ressources pour être cultivées existent.

→ Retrouvez les tutoriels de fabrication sur lowtechlab.org