

# Translations: Culture de la spiruline/2/es

---

La espirulina es una microalga, más precisamente una cianobacteria espiral de aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de milímetro. Florece en regiones cálidas y desérticas desde más de tres mil millones de años. Desde el origen de la vida vegetal y animal, la espirulina ha participado en gran medida en la creación de la atmósfera de la Tierra al producir oxígeno a partir del dióxido de carbono. Si nos interesa particularmente aquí es porque se trata también de un superalimento. La constitución interesante de la espirulina se debe al hecho de que su pared celular es proteína. Por el contrario, en el mundo vegetal, las células suelen tener una pared de celulosa, que es difícil de digerir. También, la espirulina tiene una alta concentración de vitaminas y hierro. Esta composición ideal y su facilidad de asimilación hacen de la espirulina un complemento nutritivo codiciado por los grandes atletas. Pero la espirulina es costosa cuando es simple y rápida de cultivar. Su rendimiento es muy bueno: en el mismo espacio, la espirulina produce quinientas veces más proteínas que un ganado bovino. Del mismo modo, se necesitan alrededor de 13.500 litros de agua para producir 1kg de proteína bovina, mientras que solo se necesitan 2.500 litros para las microalgas. Muchas asociaciones y ONG (Univers la Vie, Antenna, etc.) la cultivan para luchar contra la hambruna y la desnutrición en el mundo. También existe en su estado natural alrededor del cinturón tropical (Perú, México, Chad, Etiopía, Madagascar, India ...) e incluso en Francia, en la Camarga. El cultivo doméstico de la espirulina permite integrarla en su dieta diaria. La Federación de Spiruliniers de Francia recomienda un consumo de 50g de espirulina fresca por día, o unos 10g secos. En este objetivo de producción local, se necesita 1m<sup>2</sup> de cuenca de cultivo por persona.