

Translations: Culture de la spiruline/2/it

La spirulina è una microalga, più precisamente un cianobatterio a spirale di circa $\frac{1}{4}$ di millimetro. Prospera nelle regioni calde e desertiche da più di tre miliardi di anni. Alle origini della vita vegetale e animale, la spirulina ha occupato un ruolo chiave nello sviluppo dell'atmosfera terrestre producendo ossigeno a partire dal diossido di carbonio; e se ci interessa oggi è grazie alle sue proprietà che la rendono un superfood. La ricca costituzione della spirulina è data dalla parete cellulare, costituita da proteine, e che si differenzia dalle altre cellule vegetali di cui la parete è costituita da cellulosa, che ne rende difficile la digestione. La spirulina ha inoltre un'alta concentrazione di vitamine e ferro. Questa composizione ideale e la facilità di assimilazione ne fanno un integratore alimentare ideale per sportivi di alto livello. La spirulina si vende a caro prezzo ma sarebbe semplice e veloce da coltivare. La sua resa è molto buona: sulla stessa superficie, la spirulina produce una quantità di proteine cinquecento volte superiore rispetto a un allevamento bovino, e per produrne un chilo servono 2.500 litri di acqua rispetto ai 13.500 litri per la controparte di carne bovina. Numerose associazioni e ONG (Univers la Vie, Antenna, etc) la coltivano per contribuire alla lotta contro la fame e alla malnutrizione nel mondo. Esiste anche allo stato naturale intorno alla fascia tropicale (Perù, Messico, Ciad, Etiopia, Madagascar, India, ecc.) e persino in Francia, in Camargue. La coltivazione domestica permette di integrare la spirulina alla propria alimentazione quotidiana. La Federazione della Spirulina di Francia raccomanda un consumo di cinquanta grammi di spirulina fresca al giorno, o circa 10 grammi di essiccata. Con questo obiettivo di produzione locale, ci vuole 1 m² di bacino di coltura per persona.