

S p i r u l i n e

(Spirulina platensis)

Description

La spiruline appelée communément micro algue est en réalité une cyanobactérie de forme spiralée, élément primitif, évoluant entre l'animal, le végétal et la bactérie. Consommée par des peuples aussi variés que les Aztèques au Mexique précolombien ou les Kanembous autour du lac Tchad jusqu'à aujourd'hui, la spiruline est une source de protéines de très haute qualité. Redécouverte par les occidentaux dans les années 60, la spiruline est aujourd'hui consommée couramment par un public de plus en plus large. Hautement assimilable, riche en nutriments rares et facile à digérer, la spiruline est parfois comparée au lait maternel. Sa teneur importante en protéines équilibrées (plus de 50%) fait de cette petite algue un aliment à part entière. Consommée régulièrement, elle favorise un bon équilibre, renforce la vitalité et comble d'éventuelles carences.

Usage

Son goût particulier, sa couleur bleu foncé peuvent surprendre et dérouter mais une fois surmonté ce blocage, la spiruline, facile à intégrer dans de nombreuses préparations, s'avère être d'une saveur subtile et agréable à consommer. D'ailleurs, les petits enfants dont les papilles gustatives sont encore neutres en raffolent souvent et tant mieux car la spiruline est bonne pour la croissance; on l'utilise avec succès pour lutter contre la malnutrition. Certaines personnes peuvent ressentir une lourdeur, quelques ballonnements lorsqu'elles commencent à consommer de la Spiruline. Ces malaises sont souvent révélateurs de problèmes hépatiques et/ou digestifs. Dans ce cas, il vaudrait mieux commencer par prendre de la [chlorelle](#) (autre micro algue particulièrement indiquée pour nettoyer, purifier l'organisme et restaurer la flore intestinale) avant d'intégrer la spiruline dans son alimentation. Les doses moyennes varient selon l'âge et les besoins de

Copyright © 2007 Totum

Plantes Etoiles

23, rue des vinaigriers 75010 Paris

Tél. / Fax : 01 42 01 03 44 - www.totum.fr - totum@totum.fr

chacun de une cuiller à café ou 4 comprimés (consommation quotidienne) jusqu'à 1 à 2 cuillères à soupe ou 10 à 20 comprimés par jour (cures ponctuelles réparatrices et fortifiantes) dans certains cas tels que: grosse fatigue, régimes alimentaires, carences (en fer notamment), convalescence, baisse d'immunité, entraînement physique intense, grossesse, allaitement. Diète éthique: l'enjeu écologique représenté par la spiruline est d'importance: en effet pour le même coût énergétique sa culture permet d'obtenir 30 fois plus de protéines que l'élevage bovin! De plus, la spiruline, micro algue primitive, se trouve à la base même de la chaîne alimentaire: elle échappe ainsi au phénomène de concentration des polluants qui affecte les protéines d'origine animale. Ainsi nous avons le choix de nous familiariser et d'adopter dans notre cuisine un aliment constituant une des réponses aux problèmes actuels de faim dans le monde, de pollution par l'agro-alimentaire et d'équilibre nutritionnel. Notons au passage que la spiruline est couramment utilisée pour l'alimentation des animaux d'élevage et domestiques.

Apports

Protéines, Vitamines : A, B1, B2, B3, B6, B12, S.O.D., Pigments: Bêta-carotène et Phycocianine, Minéraux: Calcium, Magnésium, Fer, Phosphore, Zinc, Manganèse, Sélénium, tous les Acides aminés essentiels, Acides gras insaturés: linoléique et gamma linoléique.

Sélection

Notre spiruline provient de la province de Fujian en Chine. Ses qualités nutritionnelles et gustatives ont été un facteur prédominant dans notre choix. Nous avons choisi d'encourager les initiatives d'un producteur labélisé par Naturland. En plus d'une certification de culture biologique respectueuse de l'environnement, cet organisme de contrôle européen garantit que les conditions des employés sont conformes au droit international du travail (salaire, protection sociale, sécurité...). Comme pour l'ensemble de notre sélection, notre objectif est de pouvoir proposer un produit de qualité optimum au meilleur prix tout en encourageant le développement d'une économie harmonieuse entre l'homme et l'environnement.

Copyright © 2007 Totum

Plantes Etoiles

23, rue des vinaigriers 75010 Paris

Tél. / Fax : 01 42 01 03 44 - www.totum.fr - totum@totum.fr