

SPIRULINE DE LA TUILERIE

La ferme de la tuilerie est une petite structure de production artisanale de spiruline. Implantée en piémont cévenol, à 250 mètres d'altitude, nous profitons d'une exposition plein sud.

La spiruline ou *Arthrospira platensis* appartient à la classe des cyanophycées.

Elle existe depuis environ trois milliards d'années. Elle est parmi les êtres vivants qui ont créé la vie sur notre planète en étant à l'origine de l'atmosphère. Comme dans ses époques primitives la spiruline vit aujourd'hui dans des lacs d'origine volcanique (alcalin) et marins (sels) dans des régions chaudes (Inde, Pérou, Tchad,...). Cette micro algue bleue est un être microscopique spiralé d'à peine 0.2 millimètres avec une composition extraordinaire.

D'usage traditionnel depuis fort longtemps comme par le peuple Kanembous au Tchad, elle a largement prouvé son efficacité nutritionnelle et thérapeutique depuis sa découverte par les occidentaux il y a une cinquantaine d'années. D'une composition naturellement riche et équilibrée elle offre à l'organisme trois qualités essentielles : **qualités nutritives**, **qualités immunitaires** dues à sa haute teneur en antioxydants et **qualités thérapeutiques** qui interpellent de plus en plus la recherche et les milieux scientifiques.

Elle détient la plus haute teneur en protéines de très bonne qualité : 60%(3 fois plus que la viande), en fer (50 fois plus que l'épinard), en bêta-carotène (15 fois plus que la carotte) ainsi qu'en vitamine B12. Elle est également très riche en antioxydants, minéraux (aussi riche en calcium et magnésium que le lait), oligo-éléments, pigments, complexe des vitamines B, E et K.

Valeur nutritionnelle moyenne de la spiruline pour 10 gr

Vitamines		minéraux	
A	14 mg	calcium	0,1 gr
E	1 mg	cuiivre	0,12
B1	0,35 mg	fer	18 mg
B2	0,4 mg	magnésium	0,04 gr
B3	1,4 mg	manganèse	0,5 mg
B5	0,01 mg	phosphore	0,08 gr
B6	0,08 mg	potassium	0,14 gr
B9	0,01 mg	sodium	0,09
B12	0,032 mg	zinc	0,3 mg
I	6,4 mg		
K	0,224 mg		
Protéines	6 à 7 g		
acides gras essentiels		linoléique 80 mg	
		gamma-linoléique 100mg	

Contenu énergétique moyen : 5000 calories ou 20.9 kJ/ gramme sec
La spiruline est cultivée en serre, dans des bassins clos sans rejets dans l'environnement.

Je compense seulement l'évaporation des bassins (très limitée par la serre) ce qui fait de la culture de spiruline la culture la moins exigeante en eau pour la production d'un kilo de protéines à l'hectare (4 fois moins que le soja, 5 pour le maïs et 40 fois moins que le bœuf en élevage intensif).

Le séchage de la spiruline est effectué dans un séchoir solaire à basse température (entre 40 et 60 degrés) pour conserver toute ses qualités. Elle est conditionnée à la ferme le soir de la récolte.

Conditionnement en sachet de 100 gr

La spiruline s'oxyde très vite, veillez à conserver le sachet contenant le moins d'air possible à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur.

Consommation

Elle se consomme mélangée aux aliments salés ou sucrés : soupes, salades, céréales, jus de fruits, yaourts, sauces pour salades, ... Surtout il ne faut pas la cuire car elle perdrait énormément de ses qualités.

Pour un adulte en « prévention » tous les jours 3 à 5 gr (1 à 2 cuillères à café) en cure tous les jours 5 à 10 gr pendant un mois.

C'est un vitalisant puissant il est donc déconseillé de la consommer le soir. La spiruline est un très bon complément alimentaire conseillé pour les enfants, les adultes, la grossesse, les végétariens, le 3^{ème} âge, les convalescents, les sportifs, les personnes actives et toutes celles préoccupées par leur santé.

Contre indications

La spiruline détient la plus haute teneur en fer, elle est de fait contre indiquée pour les personnes ayant trop de fer ou qui y sont allergiques.

La spiruline est un vitalisant puissant, les personnes ayant des insuffisances cardiaques doivent consulter et la consommer avec modération.