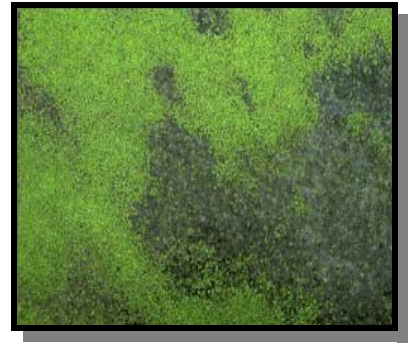




BIONaturis.ch

Spirulina



Botanik: *Spirulina platensis*
Verwendete Pflanzenteile: die ganze Alge

Spirulina ist eine mikroskopische Blaualge die im Süsswasser lebt und eine winzige Spirale bildet. In dieser Form existiert diese Alge seit über drei Millionen Jahren was sie zu einem der ältesten noch lebenden Lebewesen macht.

Als die Europäer in Zentralamerika einmarschierten verwendeten die Azteken schon regelmässig Spirulina bei physischen Aktivitäten. In Afrika ernten die Bewohner der Sahara seit langer Zeit die Alge aus dem See Tchad. Sie wird von schwangeren Frauen und bei Nahrungsmittelkrisen eingenommen. Wegen dem hohen Nährwert und weil sie lokal produziert werden kann ist Spirulina für Länder mit Ernährungsproblemen besonders wichtig.

Die Wissenschaft interessiert sich jedoch erst seit 1950 für diese Alge. Ab 1970 wird Spirulina in der westlichen Welt zu einer sehr beliebten Lebensmittelergänzung. Seit der grossen Kommerzialisierung werden die Algen in kontrolliertem Milieu kultiviert und durch Filtrierung gewonnen. Sie werden dann getrocknet und ergeben ein blau-grünes Pulver.

Die ausgezeichnete Nährstoffbreite deckt die Mängel der modernen Ernährung ab. Spirulina deckt die meisten Tagesrationen des Organismus ab was sie zu einer Lebensmittelergänzung erster Güte macht bei Schlankheitskuren sowie bei intellektueller und körperlicher Müdigkeit, speziell bei Sportlern.

Spirulina enthält rund 70% Eiweiss (rund zweimal mehr als Soja oder Bierhefe und dreimal mehr als Fisch oder mageres Fleisch) sowie essentielle Fettsäuren (Linolsäure). Sie ist auch eine wertvolle Quelle von Eisen und Betacaroten. Wenn man noch den Gehalt an Aminosäuren, Vitaminen (spezielle der B-Gruppe), Mineralsalze, Spurenelemente und essentielle Fettsäuren mitberücksichtigt, versteht man die Bezeichnung "Superlebensmittel" besser.

Zudem enthält Spirulina sehr viel Phycocyanin, das einzige natürliche, blaue Pigment das als Lebensmittelfarbstoff verwendet wird und dem man wichtige antioxidative Eigenschaften zuschreibt. Sie enthält auch Chlorophyll und kleinere Mengen verschiedener Mineralsalze. Sie hat einen geringen Kalorienwert und man sagt ihr regulierende Eigenschaften auf das Immunsystem zu.