Au delà du Tô

Newsletter No.16/ Janvier 2014

Editeurs
Pour les données sur l'équipe des éditeurs veuillez consultez la site web: www.tekre.net

La Spiruline

La spiruline est un aliment bactérien qui est obtenu à partir de cyanobactéries du genre Arthrospira, elle est utilisée comme complément alimentaire.
Il existe près de 2000 espèces de Cyanobactéries. 36 espèces d'Arthrospira sont comestibles. La principale espèce actuellement offerte sur le marché est Arthrospira platensis, cultivée principalement en Californie et à Hawaï, au Yunnan en Chine, en France ainsi que dans certains pays africains : Côte d'Ivoire (Adzopé), Mali (Mopti, Ségou), Burkina Faso (Koudougou).
La spiruline correspond à de nombreuses espèces de forme spiralée, (d'où son nom), dont les principales sont Arthrospira platensis (anciennement Spirulina platensis), Arthrospira maxima (anciennement Spirulina maxima), Arthrospira pacifica (anciennement Spirulina pacifica).
Les lacs saturés de matières organiques et de soude de la ceinture intertropicale sont le milieu naturel de la spiruline. Cette microalgue, de couleur bleu-vert, est celle qui domine principalement dans cet environnement chimique extrêmement contraignant. Elle se multiplie à une très grande vitesse dès que la température dépasse les 30 degrés. Un ensoleillement important est nécessaire pour lancer la reproduction accélérée du micro-organisme.
La spiruline permet de produire une grande quantité d'éléments nutritifs essentiels sur un espace très réduit. Le rendement annuel est de 9 tonnes de protéines à l'hectare, contre 1 tonne pour le blé ou le soja.

Curiosités

La spiruline est un micro-organisme aux vertus nombreuses ; anti oxydant efficace elle permet de lutter contre les maladies virales (l'hépatite C). Sa prise journalière renforce le système immunitaire et protège des infections (pharyngite, grippe...). Recommandée pour l'accompagnement des traitements de cancer et de diabète insulino, elle l'est aussi dans la lutte contre le cholestérol, le diabète et pour la régulation de la glycémie. Atténuant les règles douloureuses, les sensations de fatigue (menstruations), la spiruline agit aussi contre le stress oxydatif, réduit les risques d'hypertension artérielle et favorise le sommeil. Sa consommation protège les yeux et redonne un éclat aux cheveux, à la peau et aux ongles. Pour les sportifs, elle combat les carences et la fatigue. Enfin, elle assainit la flore intestinale, régule l'appétit et lutte contre l'anémie.
Un conseil : boire du jus d'orange ou manger un fruit frais en prenant la spiruline car les bénéfices sont triplés lorsque la vitamine C y est associée.

La recette du mois

Sauce Guacomole à la Spiruline

2 avocats, jus d'un citron, 2 c. à café d'ail, 3 c. à café de spiruline, 1 tomate, ½ oignon, 2 c. à café de sauce au chili, sel et poivre.

Mixez et dégustez la consistante avec du pain, carottes, concombres ou des chips tortillas.
La spiruline convient aussi dans les soupes, les salades, …!
La spiruline se conserve bien si elle est traitée soigneusement. Garder le flacon fermé en lieu sec non lumineux et à température ambiante.

Les RDV - passé et à venir

22/11 au 01/12/2013 ***JAAL 2013***

Les journées agroalimentaires se sont déroulées pour la 7ème fois à Ouagadougou. Sa formule novatrice a été les rencontres BtoB : 53 structures pour 200 rencontres tête-à-tête.

23/01 au 02/02/2014 ***SNAC***

Au Palais de la jeunesse et de la culture Jean Pierre GUINGANE il y aura la 3ème édition de la semaine nationale des arts culinaires.
Thème : Arts Culinaires et création d'emploi au Burkina Faso : enjeux, défis et perspectives

Carte de Visite

Spiruline du Burkina

1996 : première culture à Nanoro
1999 : création de la première ferme sous la direction de l'O.C.A.D.E.S Koudougou (Organisation Catholique pour le Développement/ Solidarité) et de l'ONG française Codegaz.
Il existe 6 fermes au Burkina : Koudougou : Nayalgué et petit Séminaire, Loumbila, Nanoro, Sabou et Ouahigouya.
Pour plus d'information:
Jean Zoungrana: Tél.:+226 70 80 81 08
www: http://www.spirulineburkina.org

Pour recevoir la newsletter et d'autres informationsintéressantes veuillez contacter: **produits_locaux_bf@tekre.net**

Source d'images: www.dubisthal.com • http://www.l-encre-de-mer.fr • http://www.bio-spiruline.com