



ESPIRULINA

Un alimento vital



Mar Serinyà Gou

ESPIRULINA: UN ALIMENTO VITAL quiere ser una guía sencilla para difundir la espirulina e integrarla en nuestro día desde una alimentación consciente, sencilla y vital.

Este libro nace fruto de la Tesina del Máster de Alimentación Consciente y Ecochef de cocina viva y coach en Salud de la Escola Crudivegania. Un Máster que ha aportado luz a la cocina de casa ya mi salud por los múltiples beneficios que tiene una alimentación viva, fisiológica*, no procesada, antioxidante, ecológica, vegana, cocinada a un máximo de 40 grados, combinadas siguiendo los criterios trofológicos* para tener unas buenas digestiones y poder recibir todos los nutrientes.

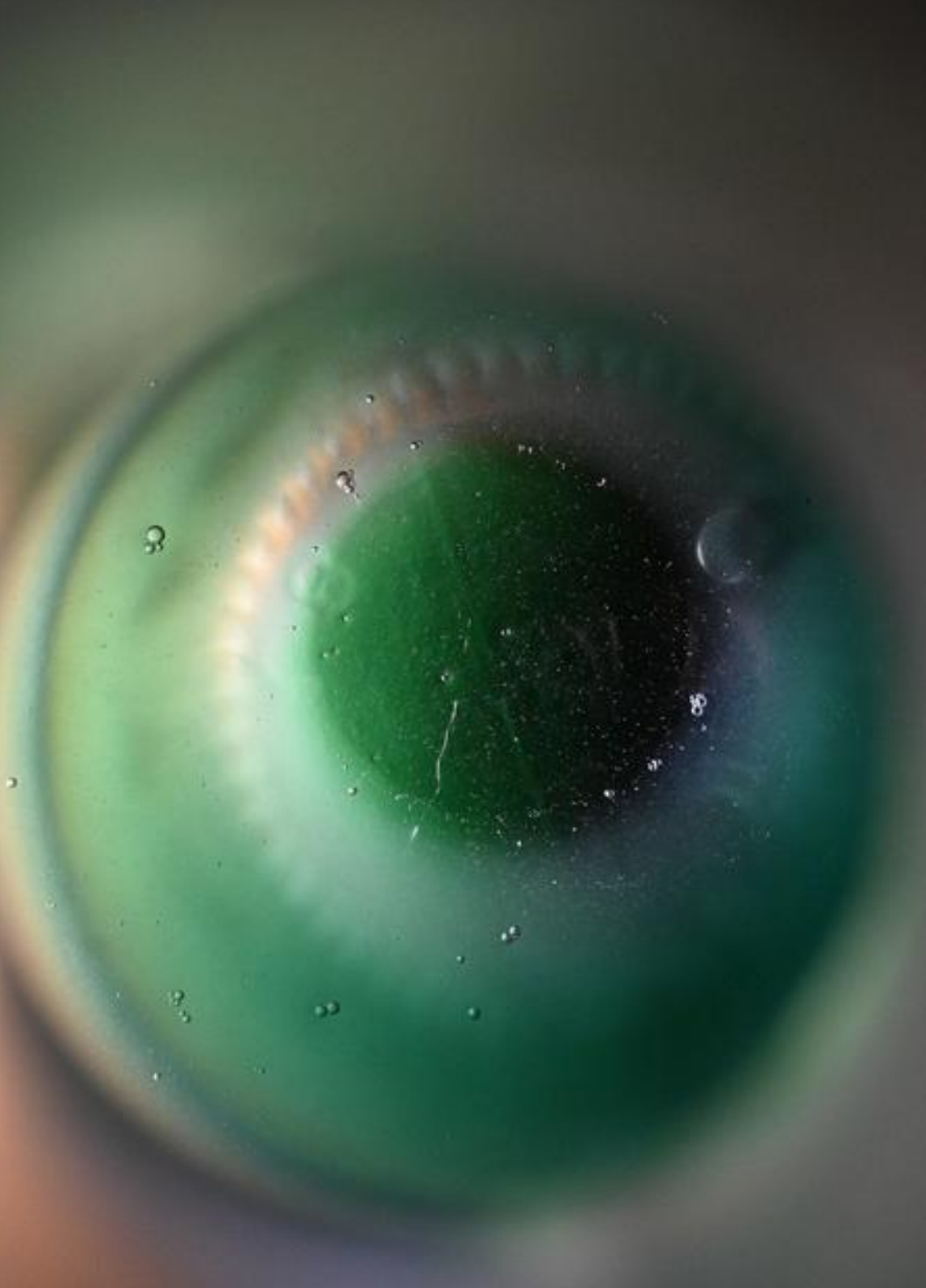
La espirulina es un alimento vivo, y como tal, si queremos recibir todo su potencial, es necesario tratarla en la cocina como un alimento vivo, lleno de vitalidad que debe combinarse bien para poder recibir los múltiples beneficios que tiene.

Quería dar las gracias a tres personas que han sido muy importantes por el desarrollo de este proyecto. Eva Roca, pionera de la alimentación consciente y fundadora de la Escuela Crudivegania, por todo lo que me ha enseñado que ha revolucionado mi cocina y mi salud; y a Joan Solé, divulgador de la Espirulina en nuestro país y fundador de la empresa Blauver, para llevar a nuestras tierras un alimento tan preciado y un producto cuidado, ecológico, deshidratado a máximo de 40 grados para que tengamos un buen alimento en nuestra mesa. Por último, quisiera agradecer a Jordi Homs, compositor y cantante que me ha acompañado a todo el proceso creativo ya crear una pieza audiovisual que resume todo el proceso.

La ESPIRULINA (*Arthrospira plantensis*) es una de las primeras formas de vida que existió en la Tierra hace más de 3.600 millones de años.

La espirulina, junto con otros microorganismos, creó la atmósfera, transformando el CO₂ en oxígeno que posteriormente hizo posible la vida en la Tierra.

Entonces podemos decir que la espirulina tiene 3.600 millones de años de sabiduría evolutiva codificada en su ADN y actualmente acompaña la regulación de nuestra biosfera.



ESPIRULINA es una cianobacteria aeróbica (bacteria ciana), por lo que necesita aire y luz para vivir.

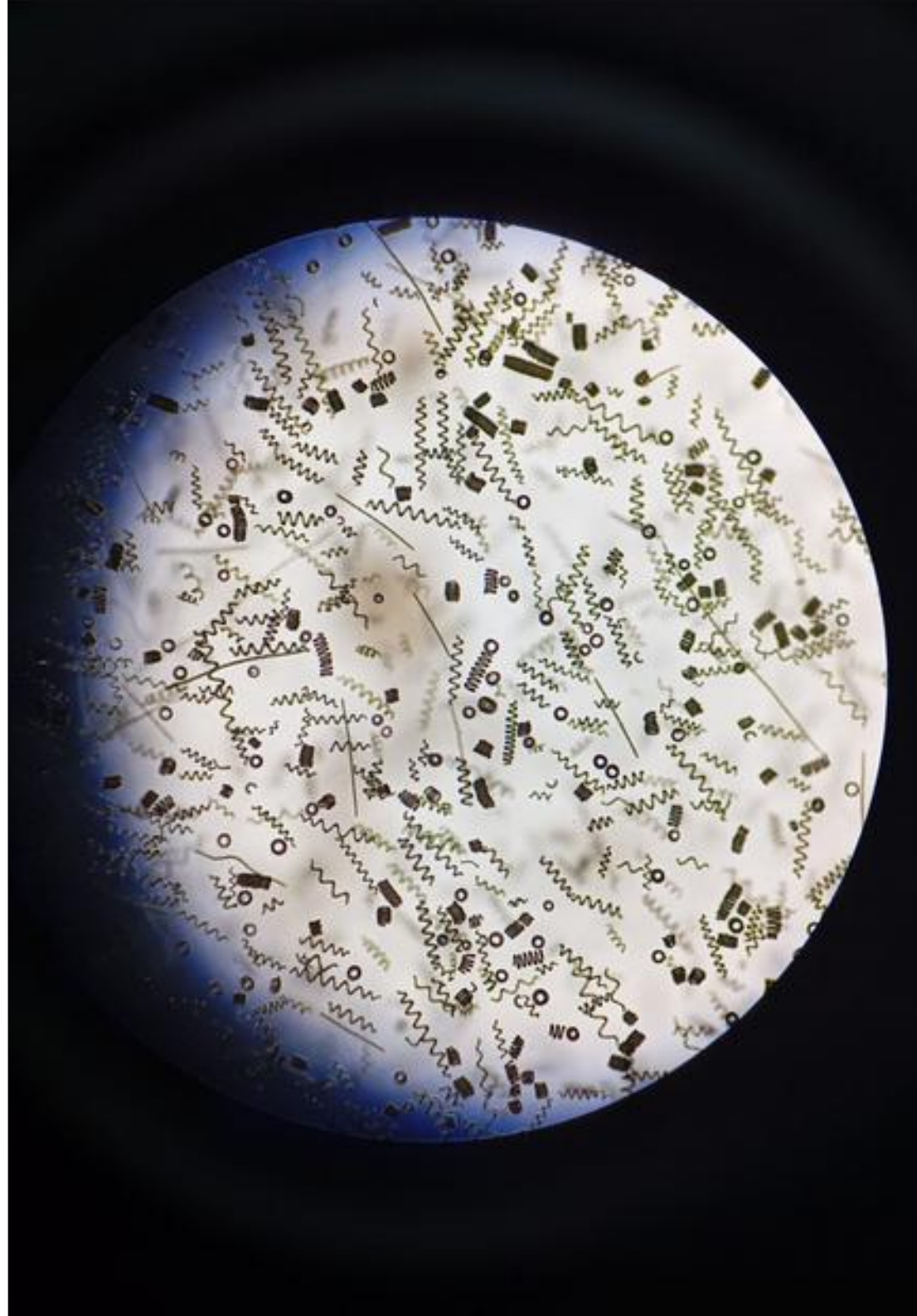
Vive naturalmente en aguas alcalinas, en medio caliente en mares o en agua dulce en Asia, África, Europa y América del Sur y del Norte.

El color verde que lo caracteriza proviene de la clorofila. Cuando se rompe la membrana externa de la espirulina, sale un color azul intenso que es la ficocianina, una proteína que es un poderoso antioxidante para el cuerpo humano.

La palabra ESPIRULINA proviene del griego/latín que significa una pequeña espiral.

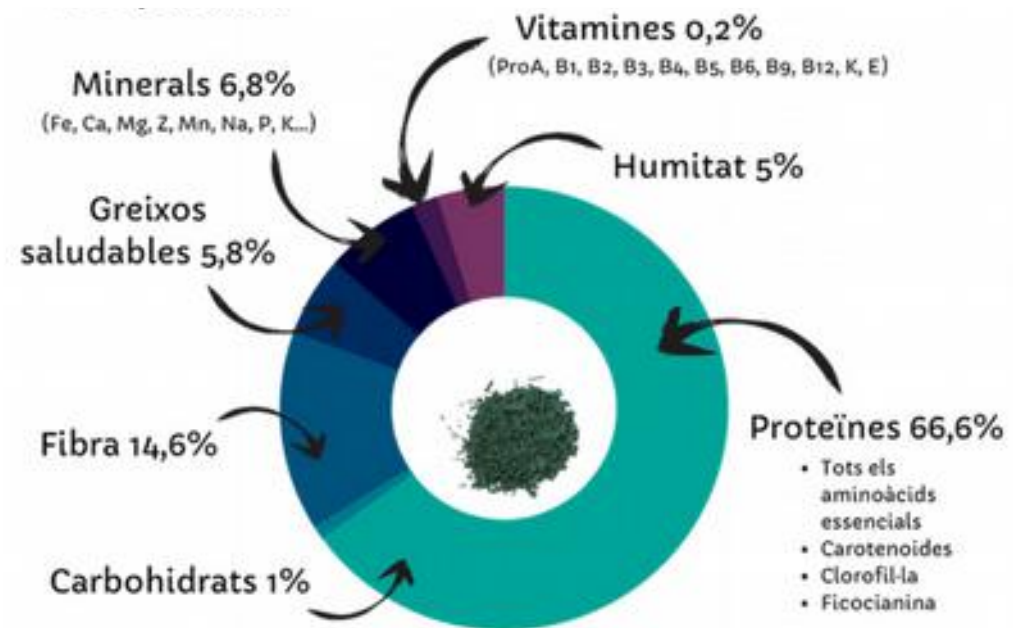
Cuando la miras en el microscopio, tiene forma de espiral por lo que esta cianobacteria se agrupa creando espirales para que puedas subir a la superficie y realizar la fotosíntesis.

Una vez realizada la fotosíntesis, la espirulina es quemada por el sol y cae al suelo y se aglomera en forma de sedimento creando lo que conocemos como espirulina.





La ESPIRULINA es un alimento altamente nutritivo. La OMS lo ha catalogado como el alimento del futuro porque puede ayudar a combatir el cambio climático y la desnutrición en el mundo.



**¿CÓMO
INTEGRAR LA
ESPIRULINA EN
NUESTRA
COCINA?**





LA ESPIRULINA fresca o deshidratada es un alimento lleno de vida, que tiene muchos beneficios para nuestra salud.

Para poder recibir todos los nutrientes que tiene es importante tratarlo como un alimento vivo y combinarlo bien para conseguir una buena absorción.

Por ello, hemos elaborado una serie de recetas vitales que potencian la vida de los alimentos siguiendo los criterios de la Alimentación Viva.

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN VIVA?

La alimentación viva, también conocida como crudivegana o Living Raw food, es una forma de alimentarse que respeta el planeta y nuestro cuerpo. Es una alimentación donde lo importante es la vitalidad de los alimentos, es decir, la calidad nutricional y energética de los alimentos, y que busca asegurar que todo lo que ingerimos nos nutra.

Los alimentos vivos se basan en plantas (frutas, verduras, germinadas, brotes y semillas), de proximidad, veganas, ecológicas y cocidas a menos de 43 grados (que es la temperatura del sol) para lograr una fácil digestión y prevenir la leucitosis posprandial*

LA ALIMENTACIÓN VIVA busca comer alimentos diseñados por la naturaleza y no procesados por el ser humano, ya que retienen todas las enzimas, fitonutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Los alimentos vivos al mismo tiempo aumentan nuestra frecuencia energética y arrojan luz sobre la vida que nuestro cuerpo necesita para estar vivo y saludable.

La alimentación viva es una forma de alimentarse consciente que se basa en verduras ecológicas y de temporada. Es la que contiene más luz y por tanto es la que mejor se adaptará a nuestro sistema digestivo. Cuanto más fresco comamos, más energía y vitalidad tendremos.

La ESPIRULINA es el alimento con mayor frecuencia luminosa, superior a 50 Hz, esto hace que tenga múltiples beneficios para el ser humano.





BENEFICIOS DE LA ESPIRULINA

- Ayuda a recuperar la vitalidad. Es un multivitamínico natural. Tonificador muscular. Fortalece la recuperación del esfuerzo físico de los deportistas.
- Fortalece el sistema inmunológico (por su cantidad de antioxidantes y antiinflamatorios) y protege las células del mal oxidativo.
- Es inmunoreguladora. Equilibra todos los procesos inmunológicos del cuerpo humano.
- Mejora el tráfico intestinal y ayuda a perder peso.
- Ayuda con la diabetes. Mejora la salud cardiovascular. Puede reducir los niveles de colesterol RDL y aumentar los colesterolos HDL. Ayuda a absorber azúcares. Regula de los picos de azúcar.
- Detiene la caída del cabello y recuperar su brillo.
- Ayuda con la rinitis alérgica y calma tus efectos.
- Depura el cuerpo y es compatible con la tiroides.
- Previene la anemia por falta de hierro, estrés o fatiga.
- Ayuda con los dolores menstruales y de la menopausia.
- Protege contra la intoxicación por arsénico. Tiene factores protectores hepáticos, intestinales y biliares.

RECETAS VITALES CON ESPIRULINA

Recetas sencillas, nutritivas y antioxidantes para integrar en tu día.



PINYA CON ESPIRULINA Y GERMINADOS

(Para 1 persona)

1 rodaja de piña o fruta de temporada.

Espirulina deshidratada Bluever.

1/2 Tas de col germinada (alternas, brócoli o col kale)

Preparación

Corta la piña o fruta de temporada y ponla en un bol. Agrega germinación deshidratada y espirulina y podrás servirla.



BATIDO VERDE DETOX CON ESPIRULINA

(Para 2 personas)

- 1 manzana verde
- 2 ramas de apio con la cuchilla
- 1 pepino o 4 hojas de col rizada
- 2 sobres de espirulina fresca
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1/2 jugo de un limón
- 1 cucharadita de agua filtrada

Preparación

Pon todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una textura de batido ideal para beber.

Bebe el batido masticando lentamente cada sorbo.



PATÉ TURQUESA VITALIZANDO

1 Taza de pipas de calabaza activadas*
2 sobres de espirulina fresca Bluever
1 o 2 calabacines
1 cucharadita de comino en polvo
1 o 1/2 diente de ajo
1/2 jugo de un limón
Sal al gusto

Preparación

Corta el calabacín en rodajas finas y ponlo en un bol con un poco de sal para retirar el agua antes, durante un cuarto de hora.

Coloque las pipas de calabaza, el calabacín, el ajo, la sal y el comino en una procesadora de alimentos y tritura hasta obtener la textura deseada.

Añade los sobres de espirulina fresca y retírala con una espátula.

Sirve el paté con palets de verduras (zanahoria, apio-rávano, apio) palets de verduras (pastanaga, api-rave, celi....)



HORCHATA ESPIRAL

(Para 4 personas)

100 gramos de chufas o frutos secos crudos
activados*

1 litro de agua filtrada

4 sobres de espirulina fresca o 2 cucharadas
grandes de espirulina Bluever deshidratada.

*Si los vuelos son dulces, agregue 4-6 dátiles y
canela.

Preparación

Pon las chulas en agua durante 24h.

Una vez remojadas, coloca las chulas y el agua dentro
de un procesador o licuadora para que se trituren por
completo.

Con un colador fino, cuela la horchata y separa la
pulpa de líquido. Si la prefieres más dulce, añade
unos dátiles y canela.

Una vez que tengas la horchata, añade la espirulina
fresca y remuévela con una espátula hasta obtener
una horchata turquesa y ya se puede servir.



PASTEL CIAN

(Pera 4 personas)

BASE

- 1 1/2 Taza de pipas de girasol activadas*
- 1/2 Taza arándanos o dátiles
- 1 cucharadita canyella
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo (opcional)

RECUBRIMIENTO

- 8 plátanos
- 4 sobres de espirulina fresca
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de psilium

Preparación de la base

Pon todos los ingredientes en una procesadora de alimentos hasta tener una textura granular que puedas esparcir con una espátula.

Pon la masa en un molde y arpeta con la espátula hasta conseguir una base.

Preparación del recubrimiento

Pon los plátanos, el aceite de coco y el psilium en una procesadora hasta conseguir una textura homogénea. Agregar la espirulina fresca y remover con la cuchara hasta conseguir un color homogéneo.

Echa el recubrimiento sobre la base y déjalo enfriar dos horas en la nevera. Una vez frío, decora la tarta al gusto. ¡Buen provecho!



CRACKERS DE ZANAHORAIA Y ESPIRULINA

(2 bandejas deshidratadora)

50 g de lino dorado activado*

50g de sésamo activado*

100 g de pipas activadas*

2 cebolletas grandes (previamente remojadas con agua de mar o puestas en sal)

3 zanahorias grandes

4 cucharadas de espirulina deshidratada Blauver

4 cucharadas de aceite de oliva y Hierbas al gusto

Preparación

Pon todos los ingredientes (menos la espirulina) en una procesadora de alimentos hasta conseguir una masa con una textura granular.

Extiende la masa (una altura de 0,50cm) sobre un papel de horno (grosor 0,50cm). Una vez extendida la masa, coge espirulina deshidratada y ponla por encima. Presiona la espirulina con una cuchara sobre la masa para que quede bien integrada en ella. Marca la masa con una espátula para conseguir unos crackers a la medida deseada una vez seca.

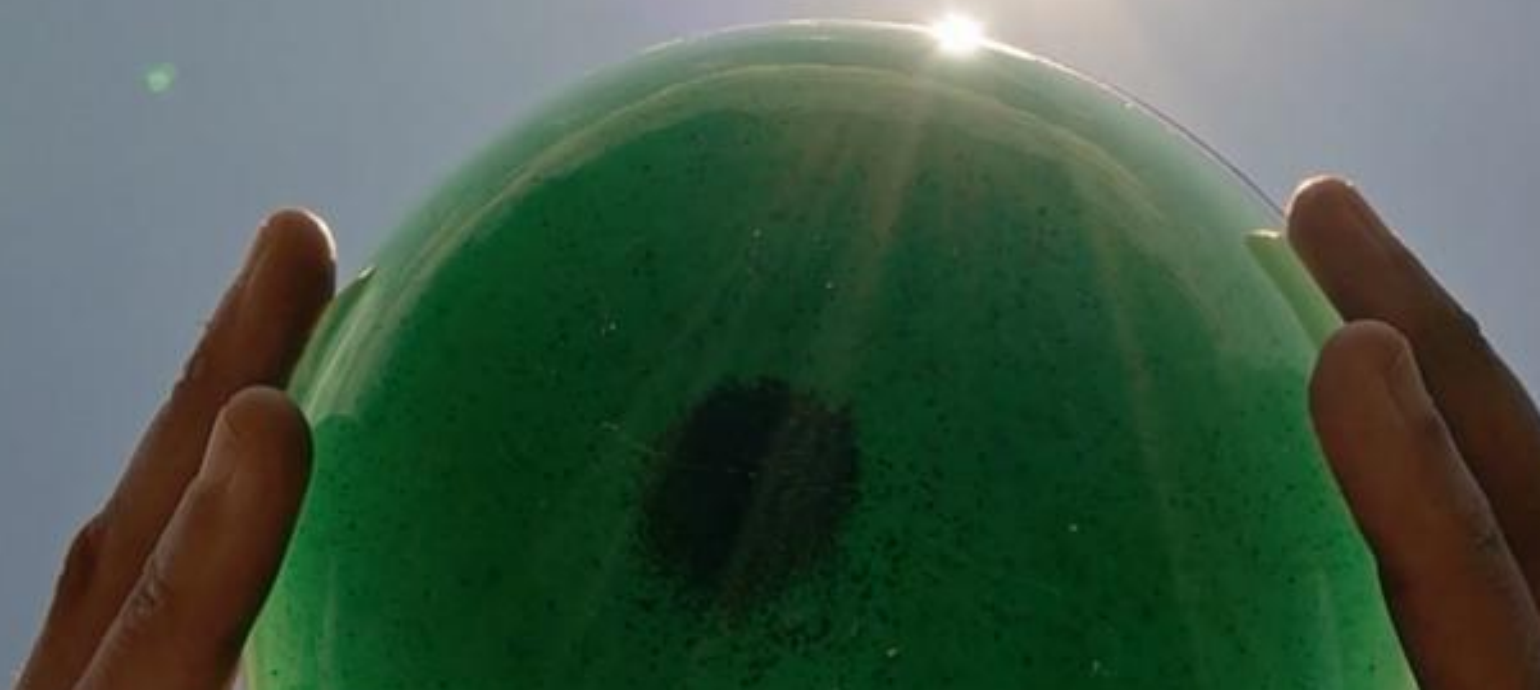
Ponlo todo en la deshidratadora a 40 grados unas 10 horas. Da la vuelta a los crackers y ponla 10 horas más. (Si no tienes deshidratadora puedes ponerla en el horno a temperatura mínima con el horno un poco abierto).



LA ESPIRULINA

El sonido del tiempo

Audiovisual de Jordi Homs i Mar Serinyà Gou



VOCABULARIO ALIMENTACIÓN VIVA

TROFOLOGÍA

Es una filosofía de vida que se basa en restaurar y mantener una salud óptima a través de una alimentación limpia (fisiológica, vegetal), individualizada (según las necesidades de cada persona) y bien combinada con una buena acción enzimática y digestiva.

ALIMENTOS FISIOLÓGICOS

El alimento fisiológico es aquel alimento adaptado a nuestro organismo, que puede ser procesado adecuadamente por nuestras enzimas digestivas, mucinas y flora intestinal. El alimento fisiológico sería aquel que nutre, energiza, vitaliza y purifica, sin ser perseguido y sin ensuciar el organismo.

Genéticamente nuestro ADN es 99% de chimpancé (animal frugívoro y no carnívoro ni omnívoro ni herbívoro) por lo que nuestra fisiología digestiva está diseñada y preparada por frutos, hojas, semillas, raíces... crudas. Pero desde que dejamos de comer crudo, es necesario un proceso de adaptación del cuerpo para recuperar nuestra fisiología digestiva.

LEUCOSITOSI POST-PRANDIAL

La leucositosis postprandial es un proceso del organismo cuyo objetivo es combatir y prevenir infecciones. Este fenómeno ocurre cada vez que ingerimos comida cocinada a altas temperaturas ya que el cuerpo lo recibe como un agente nocivo por el organismo. Esto no ocurre cuando ingerimos comida cruda.

ACTIVACIÓN DE SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Las semillas están recubiertas de un inhibidor enzimático o antinutriente (ácido fítico y taninos) que las protege de los predadores. Si no las ponemos en agua, es decir, las activamos, la semilla no puede germinar ni tampoco puede ser digerida por nuestro sistema digestivo, por tanto, no podemos aprovechar sus nutrientes.

Cada semilla tiene un tiempo determinado dependiendo de su capacidad de absorción.

Mesa de activación semillas y frutos secos crudos

Chulas-24h
Almendras-8h
Avellanas- no hace falta activación
Nueces-8h
Sésamo- 2 a 8h
Pipas de girasol- 2h
Pipas de calabaza-8h

Proceso de activación

- 1-Para activar la semilla, primero lávala bien con agua filtrada, en un colador, hasta que el agua salga bien limpia por debajo.
- 2-Pon las semillas en un cuenco o recipiente cubriéndolas, como mínimo, con el doble de su parte de agua.
- 3-Las dejamos activándose durante el tiempo correspondiente según la tabla anterior.
- 4-Una vez activadas, las colamos y desde el colador, las aclaramos bien bajo el grifo de agua filtrada, hasta que el agua salga bien limpia.