

Spirulina, il superfood del momento è coltivato a Credaro

Superfood di forza, bellezza e benessere e antifame, la spirulina è l'alga più venduta al mondo, sempre più protagonista in tavola. Non a caso la Fao ne parla come il 'cibo del futuro'



Nutriente, energizzante, al 100% naturale, poco calorica e con zero colesterolo, l'alga spirulina è il super food del momento e l'alga più venduta al mondo. Sempre più presente sugli scaffali dei negozi biologici, questo alimento dal colore verde-azzurro sta conquistando il mondo della pasticceria e della ristorazione, soprattutto vegan e gourmet. Perché è ricchissimo di proprietà, insapore e dona ai piatti un coreografico colore verde. Nella sua forma in polvere (c'è anche in compresse) si può aggiungere a bevande e ricette sia dolci che salate: frullati, estratti, verdure cotte e crude, impasto di pasta fresca, pane biscotti, zuppe, vellutate e persino a creme e gelati. Secca, in filamenti, è ideale per donare croccantezza al piatto. Unita al sale marino e al sesamo dà un gomasio gustoso con cui condire verdure, primi e secondi piatti. E in commercio è sempre più facile trovare prodotti già pronti addizionati con la spirulina: pasta, biscotti, piadine, barrette energetiche.

Un aiuto prezioso per organismo e cervello

Il nome spiritoso – che deriva dalla sua caratteristica forma a spirale – non tragga in inganno: gli Atzechi la consideravano il cibo degli dei per le sue proprietà nutritive, la Fao l'ha dichiarata 'il cibo del futuro', visto anche il basso impatto ambientale della sua produzione, e l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha eletta l'alimento più completo dal punto di vista nutrizionale del 21esimo secolo. Non a caso, fa parte della dieta degli astronauti della Nasa e

in Africa è usata da decenni per rispondere all'emergenza malnutrizione. Per dire: ha tre volte le proteine della carne, quarantacinque volte il ferro degli spinaci, nove volte il calcio del latte, inoltre è un concentrato di vitamine (soprattutto la C e quelle del gruppo B), acidi grassi essenziali, sali minerali, Omega 3 e 6 e antiossidanti. È quindi di grande aiuto per gli sportivi e per chi segue diete vegetariane e vegane. Secondo Ulrich Arndt autore del libro 'Le alghe della salute', questo straordinario integratore, privo di effetti collaterali, ci disintossica dai metalli pesanti e dai veleni, rinforza le difese immunitarie e rende tutto il nostro organismo (cervello compreso) più vitale e reattivo". Inoltre previene l'insorgenza di patologie cardiovascolari, riduce il colesterolo cattivo, regola gli zuccheri nel sangue e velocizza il metabolismo dando un senso di sazietà. Basta assumerla regolarmente, magari mettendone pochi grammi nei piatti di tutti i giorni o utilizzarla per impacchi curativi e depurativi.

La prima produttrice in Italia è di Credaro

La spirulina che troviamo sui banchi di negozi e supermercati arriva principalmente da Cina (che è il più grande produttore al mondo), India e America Latina. Ma anche in Europa stanno nascendo coltivazioni. In Italia la prima (e anche più giovane) produttrice è bergamasca. Anna Valli, 23 anni e un diploma di agraria, a Credaro in Val Calepio, è la punta di diamante di una realtà di nicchia che conta meno di 20 aziende, la maggior parte nate nel Mantovano e in Emilia Romagna che si stanno organizzando in consorzio. Alla sua azienda agricola Prato della Voja, in mezzo ai boschi della Valcalepio, coltiva la spirulina shadow in vasche che ricreano il microclima tropicale. Appassionata di agricoltura e cresciuta in una famiglia dedita alla coltivazione, Anna ha restaurato e adattato le serre dove la mamma coltivava le erbe aromatiche, vicine alla casa dove vive con la famiglia, e ci ha installato dieci vasche da 24mila litri ciascuna. Ora ne sono attive quattro ma per il prossimo anno saranno tutte e dieci in funzione. Nel progetto è affiancata da un giovane chimico di Mantova, Alessandro Algeri (anche lui 23enne) che si occupa di tutte le analisi di laboratorio a Mantova in un laboratorio mobile e da questa estate la aiuta un coetaneo della zona, Gabriele Lochis. "Produciamo Spirulina pura e 100% italiana, secondo metodo biologico e seguiamo la stagionalità, quindi nel periodo invernale fermiamo la produzione – spiega – Utilizziamo acqua di fonte che è naturalmente ricca di calcio e magnesio, sostanze indispensabili per garantire la piena qualità alle nostre coltivazioni". La sua giornata inizia alle 7.30 con la raccolta: «Con due filtri separiamo l'alga dall'acqua di scarto che poi ributtiamo nella vasca. Poi in laboratorio la pressiamo – viene una pasta tipo pongo verde – e la lasciamo essiccare fino alla mattina dopo a basse temperature. Una volta pronta, la mettiamo nei sacchi e nel momento in cui ho richieste la confezioniamo". Oggi produce sei chili di spirulina al giorno "La resa è bassa – spiega – per questo i prezzi sono importanti (Ndr conti alla mano, circa 360 euro al chilo), ma offre moltissimi benefici. Io stessa la consumo ogni giorno, è più un cibo che un integratore, ti dà un sacco di energia. La dose che consiglio è di 5 grammi al giorno per persone adulte". La sua spirulina viene venduta, in buste o vasetti da 50 e 100 grammi in loco o on line sul sito www.pratodellavoja.it, ma si può acquistare anche in occasione di

fiere e mercatini (segnalati sulla pagina facebook). “Abbiamo molte richieste on line e stiamo prendendo dei contatti con la grande distribuzione. Vendiamo agli sportivi, ai ristoranti. Stiamo iniziando a fare le creme e presto avremo le barrette per gli sportivi”. Da ottobre a marzo-aprile, quando la produzione è ferma, Anna si dedica alle fiere – la si può incontrare alle rassegne sul benessere e mangiar sano in tutta Lombardi e in Veneto – e a far crescere il suo sogno, creare una fattoria didattica: “Oggi abbiamo sei asini, pecore e un maialino da compagnia, nei prossimi mesi metterò l'orto e 10 galline per uova biologiche. Lo spazio qui c'è. Non riesco a immaginare un futuro diverso”.

