



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SPİRULİNA NEDİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Spirulina, mavi ve yeşil alglerden oluşan mikroskobik bir yosun türüdür. Günümüzde adını sıkça duyduğumuz bu bitkinin geçmişi 1500'li yıllara dayanıyor. 2000'li yıllarla birlikte Birleşmiş Milletler ve Dünya Tarım Örgütleri tarafında bu besinin hem çocuklar hem de yetişkinler için çok faydalı olduğu kabul edilmiştir... Spirulina, toz ve kapsül şeklinde satılmaktadır. Geleceğin besinleri arasında görülmekte olan bitki süper besin olarak da geçmektedir.

Doğal olarak yetişen mikro alglerden elde edilen bir besin takviyesi. Spirulina, mavi-yeşil algler grubuna ait mikroskobik bir yosun türüdür. İlk fotosentetik canlıların torunu olarak kabul edilir. Spirulina, doğaya son derece saygılı, dünya kaynaklarından minimum ölçüde tüketen çevreye zarar vermeyen havuzlarda üretilen bir üründür. Olgunlaşan spirulinalar, sudan süzülerek kurutulduktan sonra herhangi bir işleme tabi tutulmadan doğal haliyle, toz olarak ya da tablet haline getirilerek tüketime sunulmaktadır.

Yetiştirilmesi kolay olan bu bitki genellikle pH değerinin yakalanması açısından laboratuvar ortamındaki havuzlarda yetiştirilmektedir. Bunun haricinde göllerde de rastlamak mümkündür. Spirulina Yunanistan, Hindistan, ABD, İspanya ve Japonya'da üretilmektedir.

Yiyecek-içeceklerde pişirilerek veya pişirilmeden toz haliyle, kapsül formunda günlük gıda takviyesi olarak kullanılır. Yüksek antioksidan özelliği ve bitkisel protein kaynağı olmasıyla sporcular, veganlar ve sağlıklı beslenenler için tam bir nimet. İster içeceklerinize katın, ister kek kurabiyelere. Tat olarak acımsı bir tada sahiptir. Bu yüzden spirulina toz formu genellikle yoğurt, smoothie ya da sebze sularına ilave edilerek kullanılmaktadır.

Yüksek bitkisel protein, A, C, E, D, B6, B0<sup>2</sup> vitaminleriyle sodyum, fosfor, potasyum, kalsiyum, magnezyum, demir gibi mineraller.

