

LUCIANA FRÖES

ela BLOGS

SEGUIR +

VOLTAR PARA A HOME

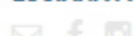
Sobre o blog

Um garimpo do melhor para comer e beber e conhecer no país e no mundo

Sobre as autoras



LUCIANA FRÖES



É viajante inveterada, amante da boa mesa e crítica de restaurante do Globo

buscar no blog



Já ouviu falar na spirulina? O superalimento altamente proteico produzido na Amazônia

POR **LUCIANA FRÖES** 10/02/2020 10:35



Spirulina: eleita pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o "alimento do milênio" | Divulgação/Shutterstock

Não faz muito tempo, ela apareceu de mansinho em posts no Instagram pela turma da beleza e estética (efeito lifting, de pele esticada). Depois da fama (e ser eleita pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o "alimento do milênio"), ela foi parar na cozinha e vem ganhando cada vez mais adeptos em busca de saúde. Espécie de alga azul com base repleta de proteínas, a spirulina é o suplemento da vez. De nome curioso, tem ótimas funções: 58 vezes mais ferro do que espinafre; 30 vezes mais betacaroteno do que beterraba; 70% de proteína, sendo 98% absorvidos pelo corpo (contra a carne, por exemplo, que tem 15% de proteína, sendo que apenas 30% são consumidos); além de aminoácidos, minerais, vitaminas, em especial, a B12. Mas afinal, o que é e de onde vem?

"Foi descoberta por um americano nos anos 1970, absorve metais pesados e devolve na forma de oxigênio, por isto tem maior valor de mercado se produzida em áreas livres de poluição", informa Luiz Felipe Moura, sócio da MAD, empresa brasileira que produz spirulina numa Área de Proteção Ambiental (APA) no Oeste do Pará, entre Santarém e Alter do Chão.

Lá, ela é alimentada com mel de abelha nativa, sem ferrão. A maior parte da produção, no entanto, ainda se concentra na Califórnia e no Havaí (EUA). No Brasil, os números são tímidos, mas com grande potencial de crescimento.

"É o superalimento que estamos produzindo na Amazônia, com ar e água puros, temos o terroir perfeito. Não degrada o solo, não gera resíduo e produz oxigênio consumindo carbono", ressalta o pajé Nil, que vive dentro da floresta, também no Pará, onde auxilia a produção.



Prato do Emile | Divulgação

À mesa, a cianobactéria (alga e bactéria) vem fazendo bonito. Junto com o ano novo, o chef Camilo Vanazzi renovou o cardápio do Emile (restaurante do **Hotel Emiliano**, em Copacabana), acrescentando spirulina num molho que serve de base para o cannelloni de abobrinha recheado com tomate confitado, azeitonas, pupunha grelhado e mini brotos orgânicos, além de outros pratos a caminho.

"Chamou minha atenção o fato de ela ser altamente proteica, antioxidante e rica em vitaminas. Ponto", conta Vanazzi, gaúcho que veio diretamente das Ilhas Fiji, onde passou uma temporada cozinhando.

Para a nutricionista Fabiane Alheira, ainda não se sabe ao certo sua origem, mas ela pode ser considerada um suplemento para qualquer esportista, uma vez que seus benefícios melhoram a absorção de nutrientes e a imunidade.

"Estudos mostram que a suplementação com spirulina reduz significativamente o peso corporal, principalmente em indivíduos obesos, além da diminuição do LDL (colesterol ruim)".

Ela diz, entretanto, que ainda é cedo para afirmar que seu uso na gastronomia exerça papel terapêutico.

"Sua utilização na culinária pode não garantir qualquer benefício, porque tudo depende da dose, da constância do tratamento, principalmente em pacientes com problemas metabólicos", conclui.

(com Bruno Calixto)