

El boom de la espirulina: cómo chefs famosos están conquistando el mundo con este superalimento

La [espirulina](#) es un tipo de alga que se ha vuelto popular como suplemento alimenticio debido a su alto valor nutricional. Una de las razones por las cuales destaca, es su contenido proteico.

La **espirulina** es un **superalimento** cada vez más utilizado por **chefs reconocidos** en todo el mundo debido a sus beneficios nutricionales. Uno de los aspectos destacados de la espirulina es su contenido proteico, el cual supera incluso a la carne. Las proteínas son esenciales para el mantenimiento de la salud y el funcionamiento adecuado del cuerpo. La falta de proteínas en la dieta puede tener efectos negativos, como pérdida de masa muscular, debilidad, retraso en el crecimiento, anemia y un sistema inmunológico debilitado.

La espirulina: el poderoso tesoro verde de los chefs y deportistas, superando a la carne en proteínas



Esta **alga** es una fuente rica en proteínas y, de hecho, es una de las pocas fuentes vegetales que contiene todos los aminoácidos esenciales, lo que la convierte en una proteína completa. El contenido proteico de la espirulina puede variar según el método de cultivo y la calidad del producto, pero se estima que contiene entre un 55% y un 70% de proteínas por peso seco.

Esto es considerablemente mayor que muchas fuentes de proteínas comunes, como la carne, los huevos y los productos lácteos. Además de su alto contenido proteico, la **espirulina** también es una buena fuente de otros nutrientes esenciales. Contiene hierro, vitamina B12, calcio y antioxidantes, entre otros. Estos nutrientes son importantes para el funcionamiento adecuado del organismo y desempeñan roles clave en la salud general.

Por lo tanto, la **espirulina** puede ser una excelente opción para aquellos que deseen aumentar su ingesta de proteínas y nutrientes en una dieta vegetariana o vegana. Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que debe considerarse como un

complemento alimenticio y no como la única fuente de proteínas en la dieta. Es importante mantener una alimentación equilibrada y variada, incluyendo diferentes fuentes de proteínas, para asegurar un aporte adecuado de nutrientes para el cuerpo.

El toque mágico de los chefs para potenciar el color y el sabor en sus creaciones culinarias





Los **chefs** suelen utilizar la **espirulina** por varias razones en sus preparaciones culinarias. En primer lugar, tiene un color verde intenso y vibrante, lo que la convierte en un excelente ingrediente para darle un toque visual llamativo a los platos.

Puede utilizarse para decorar y realzar la presentación de platos como sopas, ensaladas, salsas y aderezos.

Además de su atractivo color, la **espirulina** también aporta un sabor único y sutil a las preparaciones. Su sabor se describe como ligeramente salado y **umami**, lo que puede agregar profundidad y complejidad a los platos. Los **chefs** suelen utilizarla para realzar el sabor de platos salados como arroces y salsas.

Es importante tener en cuenta que la **espirulina** tiene un sabor intenso y un poco terroso, por lo que es necesario utilizarla con moderación y combinarla con otros ingredientes para equilibrar el sabor general del plato. También se recomienda adquirir **espirulina de alta calidad y certificada**, ya que su cultivo y producción pueden afectar su sabor y calidad.

Chefs de renombre que deslumbran con la espirulina en sus creaciones



Aunque existen numerosos chefs reconocidos en todo el mundo

que utilizan la espirulina en sus creaciones culinarias, como el 'archi' conocido **Ángel León**, los siguientes chefs también han destacado por incorporarla en sus platos:

René Redzepi es el chef del **restaurante Noma** en **Copenhague, Dinamarca**, considerado uno de los mejores restaurantes del mundo. **Redzepi** ha explorado el uso de ingredientes locales y sostenibles en sus platos, y ha experimentado con la espirulina para crear combinaciones de sabores innovadoras.

Virgilio Martínez, propietario del **restaurante Central** en **Lima**, es conocido por su enfoque en la cocina de altura y la utilización de ingredientes autóctonos de diferentes regiones de **Perú**. Ha utilizado la **espirulina** para agregar un toque de color y sabor a sus platos.

Matthew Kenney es un chef vegano y pionero de la cocina a base de plantas. Ha abierto varios restaurantes enfocados en la alimentación vegana gourmet en todo el mundo. **Kenney** ha incorporado la espirulina en sus creaciones para agregar nutrientes y sabor atractivo a los platos sin carne.

Dominique Crenn, la chef francesa reconocida con varias estrellas Michelin y conocida por su enfoque creativo y artístico en la cocina, reconoce utilizar la **espirulina** para crear platos visualmente impactantes y llenos de sabor en su restaurante **Atelier Crenn** en **San Francisco**.

Heston Blumenthal, chef británico conocido por su enfoque experimental en la cocina, ha explorado el uso de ingredientes inusuales y técnicas innovadoras. Blumenthal ha utilizado la **espirulina** en algunas de sus creaciones culinarias para aportar color y nutrición.

Ángel León y su revolución

culinaria: la espirulina, el ingrediente estrella en el mar de sabores



Por último, el destacado **chef Ángel León** conocido como el “**Chef del Mar**”, debido a su enfoque en la cocina marina y el uso de ingredientes del mar en sus platos, ha experimentado con una amplia variedad de productos marinos, incluyendo algas, y ha utilizado la espirulina en varias de sus creaciones culinarias.

El **chef [Ángel León](#)** ha explorado el potencial gastronómico de esta alga, aprovechando su alto contenido proteico y su color verde intenso. En sus creaciones, **León** utiliza este ingrediente mágico como un ingrediente versátil que le permite explorar nuevas dimensiones culinarias y resaltar el potencial de los productos marinos en la alta cocina. El uso ha sido infinito: salsas, cremas, emulsiones y aderezos, para aportar sabor, color y valor nutricional a sus platos. Además, ha

experimentado con la combinación con otros ingredientes marinos para crear combinaciones de sabores únicas y sorprendentes.