

ESTA PLANTA PUEDE SALVAR A LA HUMANIDAD

El helecho de agua, esta planta que puede salvar a la humanidad porque es comestible, capaz de duplicar su biomasa en dos días.



El helecho de agua, esta planta que puede salvar a la humanidad porque es comestible, capaz de duplicar su biomasa en dos días.

La Azolla caroliniana Willd es un helecho flotante comestible originario del este de los Estados Unidos. Se ha cultivado durante miles de años y es una buena opción como recurso de seguridad nutricional y resiliencia alimentaria. Es más digerible y nutritiva para los humanos que otras plantas utilizadas para alimentar ganado en Asia y África.

El estudio, sin embargo, reconoce que existe una limitación para el uso de la azolla como alimento humano, y es su alto contenido en polifenoles. ¿Y qué son los polifenoles? Son unos compuestos naturales que se encuentran en los alimentos vegetales y que destacan por los efectos beneficiosos para la salud, y su potencial en la prevención de enfermedades. Pero en estos casos el problema es que en concentraciones elevadas, los polifenoles pueden limitar la absorción de nutrientes en el organismo, y actuar como factores antinutricionales.

Cocinar la planta azolla puede reducir su contenido de polifenoles y hacerla más digerible. Métodos como la ebullición, la cocción a presión, la fermentación y el sofrito son efectivos para lograr este objetivo. Aunque se necesita más investigación para determinar su impacto en la nutrición y seguridad para el consumo.

La Azolla caroliniana Willd, también denominada helecho de agua, un género de helecho flotante que se ha cultivado durante varios millares de años y que incluye seis especies descritas nativas de la mayoría de biomas tropicales y templados del mundo. La azolla es una planta comestible salvaje poco estudiada, originaria del

este de los Estados Unidos y, como otras plantas comestibles silvestres originarias de esta parte del mundo, tienen unas características que las convierten en buenas candidatas como recurso de seguridad nutricional y para opciones de resiliencia alimentaria. La azolla es una especie más digerible y nutritiva para los humanos que otras que se cultivan en Asia y África para alimentar el ganado.

El estudio, sin embargo, reconoce que existe una limitación para el uso de la azolla como alimento humano, y es su alto contenido en polifenoles. ¿Y polifenoles? Son unos compuestos naturales que se encuentran en los alimentos vegetales y que destacan por los efectos beneficiosos para la salud, y su potencial en la prevención de enfermedades. Pero en estos casos el problema es que en concentraciones elevadas, los polifenoles pueden limitar la absorción de nutrientes en el organismo, y actuar como factores antinutricionales.

WEBGRAFÍA

enlaces:

https://www.elnacional.cat/es/sociedad/cual-es-planta-podria-alimentar-humanidad-en-catastrofes-colonias-espaciales_1164022_102.html#:~:text=As%C3%AD%20el%20helecho%20de%20agua,alimentar%20personas%20aves%20y%20ganado.