

L'attenzione di Rai Tre sul progetto culturale “Naturium”

Sgrò, Cotilli, Pungitore, Riillo e Punzi intervistati dalla giornalista Emanuela Gemelli

L'attenzione di Rai Tre sul progetto culturale “Naturium”. La troupe dell'emittente, guidata dalla giornalista Emanuela Gemelli, oggi ha fatto tappa a Satriano marina per registrare una partecipata degustazione guidata dedicata alle alternative vegetali alla



carne. Ne verrà fuori un servizio per il tg dell'edizione serale odierna (ore 19.30 del 31 ottobre) e uno speciale approfondimento in programma sabato prossimo (7 novembre).

Ai microfoni della tv regionale, il promotore e artefice del progetto “Naturium”, Giovanni Sgrò, ha delineato i contenuti di una iniziativa culturale oramai consolidata negli anni che mira a diffondere i principi dell'alimentazione sana, biologica e naturale. Insieme a Sgrò, sono stati intervistati: il dottor Ugo Cotilli, medico chirurgo esperto

in medicina naturale; il dottor Francesco Pungitore, giornalista esperto in tematiche alimentari e della salute nonché portavoce del progetto “Naturium”; la chef Lucia Riillo. Ospite internazionale d'eccezione, direttamente da Copenaghen, Nicole Punzi, esperta in nutrizione e amante della buona cucina vegana! Sul piatto e davanti alle telecamere sono finiti gustosi preparati a base di tofu e seitan, verdure e ortaggi. Il tutto accompagnato da un buon vino vegano. In tanti hanno dimostrato di gradire l'abbinamento gastronomico e chi, per la prima volta, ha avuto modo di assaggiare le più note alternative vegetali alla carne ha espresso stupore e meraviglia per l'ottimo sapore al palato e l'eccellente digeribilità dei prodotti. Il dottor Cotilli ha, peraltro, sottolineato le molteplici proprietà nutrizionali di tofu e seitan. Il primo è un alimento

ipocalorico e ricco di proteine tipico del Giappone e della Cina; viene prodotto con latte di soia cagliato e per questo viene considerato una sorta di formaggio vegetale. Il seitan è un altro alimento tipico orientale, ottenuto dal glutine di frumento integrale cotto in un brodo di alga kombu e salsa di soia. E' un alimento molto saziante, ricco di proteine (15-20%) e povero di grassi e carboidrati. Cotilli non ha mancato di ricordare come un buon piatto di pasta e fagioli, tipico della tradizione calabrese, sia anch'esso un ottimo sostituto delle proteine animali. “Il consumo di carne non va certo demonizzato - ha spiegato il medico - ma un uso più moderato è, certamente, consigliabile, così come suggerisce la stessa Organizzazione mondiale della Sanità”.



Il progetto culturale “Naturium” opera, in tal senso, per comunicare stili di vita e comportamenti alimentari in linea con le più avanzate conoscenze scientifiche oggi disponibili, anche con l’obiettivo di sviluppare percorsi formativi per le future generazioni. La filosofia di “Naturium” è ben chiara e si esplica attraverso la ricerca di prodotti accuratamente selezionati per qualità intrinseche, origine, caratteristiche di coltivazione e lavorazione, proprietà nutrizionali. La prima scelta è tutta indirizzata verso il mercato equo e solidale, il mondo della cooperazione, l'agricoltura biologica e biodinamica. Non manca una particolare attenzione per le colture locali, stimolate a rivivificare i metodi naturali, a riscoprire i semi e i frutti autoctoni, a custodire i sapori perduti.