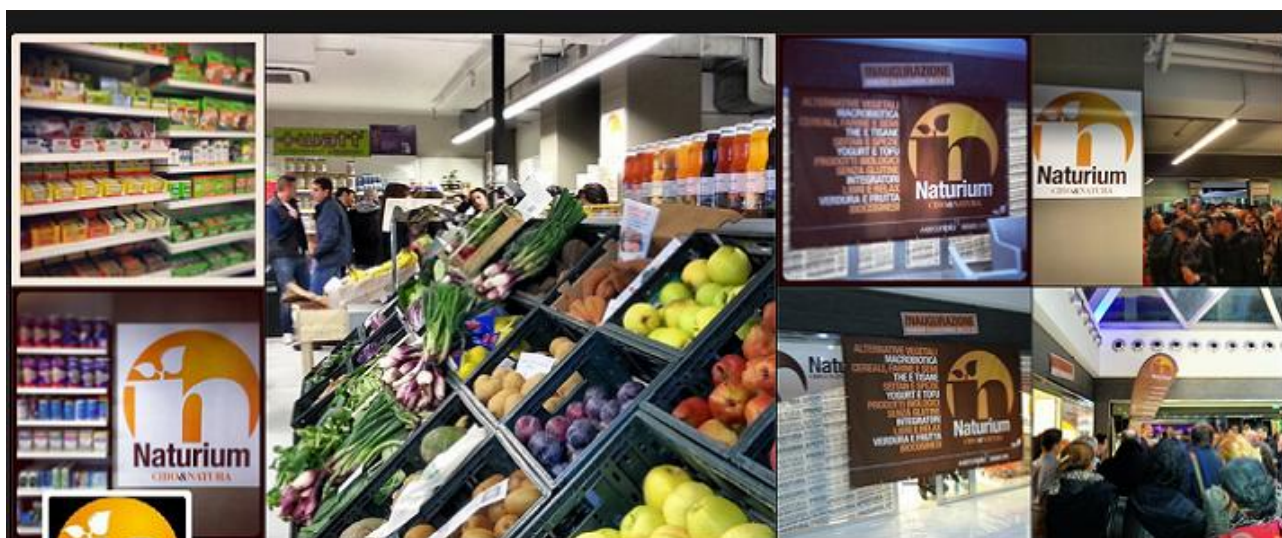


“Naturium” raddoppia e sabato fa tappa anche a Satriano marina

La chef Lucia insegnerà come preparare squisiti prodotti vegetali alternativi alla carne

“Naturium” raddoppia. Dopo Rende (Cs), sabato farà tappa anche a Satriano marina (Cz) l'appuntamento con le degustazioni gratuite guidate dedicate alle alternative vegetali alla carne. Il progetto culturale, promosso da Giovanni Sgrò con l'obiettivo di una sensibilizzazione capillare sui temi dell'alimentazione sana, del benessere olistico e di un corretto stile di vita, questa settimana coinvolgerà, dunque, anche la zona del Soveratese. Alle ore 12.00 del 31 ottobre prossimo, presso il “Simply” di contrada Laganosa, la giovane e talentuosa chef Lucia preparerà squisite pietanze a base di tofu, seitan, verdure, ortaggi e tante altre novità e prelibatezze, tutte rigorosamente biologiche e naturali. Dopo l'allarme lanciato dall'Oms sui pericoli per la salute



derivanti dal consumo di carne rossa e insaccati, “Naturium” viene incontro alle domande dei consumatori, proponendo quei validi sostituti delle proteine animali che, oggi, esistono e contengono proprietà nutritive certificate, oramai, da anni da specialisti, ricercatori e scienziati. Non solo tofu e seitan, però. Adesso esistono tantissimi prodotti sul mercato, dalla filiera rigorosamente controllata, che consentono di ridurre o eliminare completamente la carne dai pasti quotidiani. Esistono, insomma, tanti composti di proteine vegetali preparati, ad esempio, a mo' di burger, fatti con farine di legumi, lenticchie, ceci, fagioli o soia che rappresentano una grande fonte di proteine. Alimenti, peraltro, particolarmente facili da cucinare e,

soprattutto, da cuocere in tempi molto veloci. Pertanto, la notizia positiva di queste ore è proprio questa: è possibile garantirsi un adeguato apporto di proteine senza dover eccedere con il consumo di carne, un'abitudine che secondo gli esperti mette in serio pericolo la salute. Una buona fonte di proteine è anche la quinoa, una pianta originaria del Sud America su cui “Naturium” ha dedicato numerosi incontri. E' molto nutriente, contiene in abbondanza magnesio e, quindi, è in grado di prevenire le malattie cardiovascolari. Possiede in grande quantità la vitamina E, che è un ottimo antiossidante, agendo contro i radicali liberi e contro l'invecchiamento cellulare. Insomma, c'è tanto da sapere e da scoprire. Sabato alle ore 12.00 a Satriano marina.