

La carne? Si può sostituire facilmente

Naturium propone una degustazione gratuita diquisite alternative vegetali

Si può sostituire la carne nella dieta? La risposta è sì, e ci sono davvero molti motivi per farlo! Ragioni etiche, ambientali ma, adesso, anche e soprattutto salutistiche: un rapporto shock è stato pubblicato lo scorso 26 ottobre 2015 dall'International Agency for Research on Cancer (Iarc) in cui viene esplicitamente affermato che il consumo di carne rossa lavorata (cioè insaccati, würstel, bacon...) aumenta il rischio di contrarre il cancro. L'Agenzia in questione è una diretta emanazione dell'Oms,



l'Organizzazione mondiale della Sanità. Dunque, l'allarme è arrivato da una fonte più che autorevole e, obiettivamente, super partes. Non si tratta, insomma, di una presa di posizione ideologica o di parte. La stessa Oms ha, inoltre, indicato la carne rossa più in generale come “probabilmente cancerogena”. Per i

consumatori, però, questo cambio di rotta alimentare non deve essere un dramma, anche perché le alternative vegetali alla carne oggi sono tantissime. Se vi va di conoscerle meglio, non vi resta che seguire le iniziative del progetto culturale “Naturium”, nato in Calabria proprio allo scopo di promuovere uno stile di vita sano, improntato al benessere, e una alimentazione corretta e salutare. “Naturium” proporrà, questa settimana, una serie di degustazioni guidate, gratuite, tra le province di Cosenza e Catanzaro. Si comincia a Rende (Cs) venerdì 30 ottobre alle ore 18.30. L'appuntamento è presso il Centro commerciale “Marconi”, di fronte all'uscita autostradale per l'Unical. Verranno cucinati al momento tanti gustosi prodotti, nutrienti e biologici. E sì perché le proteine della carne possono essere tranquillamente sostituite con alimenti alternativi, a base di leguminose e cereali. Innanzitutto la soia, in tutte le sue forme: burger, tempeh, fino al tofu, conosciuto

come il “formaggio vegetale”. Particolarmente ricco di proteine è, poi, il seitan, cioè il glutine ottenuto con un procedimento meccanico che lo separa dall'amido. Privo di grassi saturi e di colesterolo, lo si può acquistare anche precotto, a fettine semplici. Cucinato con vari aromi, acquista un caratteristico sapore da “bistecca” arrosto. Insomma, per saperne di più, sapete già cosa fare... tutti al “Naturium”!