

Insalate più sfiziose con un tocco di... “Naturium”

Degustazioni gratuite e seminari per aspiranti chef vegetariani e vegani

Saranno Biagio Aragona (Salad Juice) e la biologa nutrizionista Monica Trecroci a condurre la settimana di “Naturium” dedicata alle insalate. Vegetariane, ovviamente. Dunque, il progetto culturale promosso da Giovanni Sgrò stavolta punta la propria attenzione sul giusto mix di gusto e di bontà per dare vita ad una insalata perfetta. Degustazioni gratuite e seminari informativi a partire da venerdì 21 ottobre presso i centri “Naturium” in provincia di Cosenza e di Catanzaro. Primo appuntamento, domani alle ore 18.30 presso la galleria commerciale “Marconi” di Rende (svincolo autostradale per l'università). Quinoa, mopor, frutta secca... insomma, chi più ne ha più ne metta! Sono tanti gli ingredienti indispensabili per rendere ricca e nutriente una buona insalata.



Piatti perfetti da gustare tanto in estate quanto in primavera, autunno e inverno con l'unica accortezza di scegliere sempre prodotti bio e di stagione. Contorni facili e veloci da

preparare, tutti assolutamente vegetariani e molti adatti anche a un regime alimentare vegano, che conquisteranno con il loro gusto. L'insalata di quinoa è sicuramente il trend del momento. Sicuramente avrete già sentito parlare di questi gustosi chicchi simili ai cereali ricavati da una pianta della famiglia delle barbabietole che ultimamente ha conosciuto una rapida diffusione dagli altipiani del Sudamerica fino alle cucine di tutto il mondo: oltre all'assenza di glutine, la

quinoa vanta numerose proprietà nutritive fra cui un alto contenuto proteico e rappresenta un'ottima alternativa a pasta, riso o cereali. Si può accompagnare la quinoa con un mix di verdure di stagione, o con un formaggio dal gusto molto delicato, ma nulla vieta di modificare la ricetta per adattarla ad ogni esigenza. Qualunque siano gli ingredienti, con l'insalata di quinoa in poco tempo potrete portare in tavola un piatto fresco e genuino per deliziare occhi, corpo e palato con un trionfo di gusto, colori e benessere!