

Naturium, lo chef Filippelli svela i segreti della cucina vegetariane e vegana

Non mancheranno gli approfondimenti scientifici e una degustazione gratuita

Cucina vegetariana e cucina vegana. Segreti, trucchi e consigli per un menu davvero sano e gustoso saranno svelati, questa settimana, dal progetto culturale “Naturium”, toccando le province di Cosenza e Catanzaro. Primo appuntamento venerdì 30 settembre alle ore 18.30 presso il centro commerciale “Marconi” di Rende. A condurre la serata sarà il noto chef Dino Filippelli, titolare del famosissimo ristorante vegetariano e vegano “Pandosa” di Castrolibero. Non mancheranno gli approfondimenti scientifici a cura delle dottoresse, biologhe nutrizioniste, Valentina Mazzuca e Maria Francesca Aragona. sì perché la cucina senza carne richiede senz'altro maestria tra i fornelli, ma anche e soprattutto preparazione sui giusti equilibri nutrizionali da miscelare per garantire una corretta alimentazione quotidiana. Cosa significa, infatti, dieta



vegetariana e cosa significa vegana? Chi segue una dieta vegetariana non consuma alcuni alimenti, come carne e pesce, mentre può mangiare tutti quei prodotti derivanti

dagli animali come formaggi e uova, latte e miele. Al contrario, nella dieta vegana si rinuncia a tutti i prodotti di origine animale. Sono molteplici le motivazioni che spingono una persona a orientare la propria alimentazione verso una cucina di questo tipo. Ragioni etiche, salutistiche... oppure semplice

curiosità. L'importante è farlo con serietà ed attenzione variando le ricette in modo da non rischiare carenze nutrizionali: quella proteica è la più conosciuta, ma ce ne sono altre più pericolose, come la carenza di vitamina B12 o di ferro. Scopriremo, pertanto, cosa significa essere vegetariani o vegani, dove si nascondono i cibi di origine animale (sono presenti anche in alimenti insospettabili), e come pianificare un'alimentazione corretta ma senza utilizzare cibi di origine animale. Per finire, spazio alla consueta degustazione gratuita che concluderà l'evento.