

COMUNICATO STAMPA

Combattere il caldo a tavola con 5 piatti freschi a base di carne Arriva la guida di Carni Sostenibili con i suggerimenti dell'esperta

Digeribile e ricca di sostanze nutritive indispensabili, la carne resta un'ottima alleata anche quando le temperature salgono. “Per combattere efficacemente il caldo, anche l'alimentazione è importante perché la termoregolazione, meccanismo per cui il nostro corpo si adatta a temperature molto al di fuori della termoneutralità fisiologica, è un carico metabolico gravoso, specialmente nei bambini ed anziani e in coloro che svolgono attività fisica moderata o pesante” - ricorda il professore **Giuseppe Pulina, presidente di Carni Sostenibili**, l'associazione no profit nata per diffondere il consumo consapevole e la produzione sostenibile di carne.

Ecco la guida di Carni sostenibili: una selezione di **5 piatti a base di carne che non potranno mancare sulle tavole estive, accompagnati dai consigli della dottoressa Susanna Bramante, esperta in nutrizione.**

Tartare di vitello, un piatto unico bilanciato

“La tartare di vitello è un piatto dove si può davvero lasciare spazio alla fantasia: l'importante è creare abbinamenti che esaltino il sapore delicato e naturale della carne, senza coprirlo – dice Susanna Bramante, consulente per la nutrizione. “La carne di vitello è già molto nutriente di per sé, per cui basta poco per rendere la tartare un piatto unico e completo. In estate è importante non esagerare con salse e condimenti per non appesantire il piatto, e scegliere ingredienti freschi, come verdure e frutta di stagione. Ecco perché senape o aceto balsamico sono i condimenti ideali che esaltano il sapore della carne senza bisogno di olio né di sale. Avocado, uova di pesce, frutti di bosco e frutta secca, come pinoli o pistacchi, sono ingredienti che si prestano perfettamente alla realizzazione di una tartare di vitello estiva completa e bilanciata che nutra con leggerezza, fornendo sostanze come proteine nobili, minerali, antiossidanti, fibre e grassi omega 3, importanti specialmente in estate per combattere il caldo e proteggersi dalle scottature solari, ma anche per rinforzare la muscolatura, aumentare il metabolismo e bruciare i grassi accumulati in inverno”.

Affettati, soluzione facile e antispreco

Pratici da portare in giro, anche grazie alle vaschette monoporzionamento che assicurano quantità bilanciate e riducono gli sprechi, i salumi sono un alimento versatile e adatto all'estate e, con qualche accortezza, anche il **classico panino** può inserirsi in una dieta ipocalorica. “Perché sia leggero e digeribile è meglio prediligere un pane integrale con molta crosta e poca mollica, con semi interi e ben visibili – dice la dottoressa Bramante - gli affettati, poi, sono l'ingrediente principe del panino, forniscono amminoacidi essenziali, minerali e grassi insaturi benefici. Bresaola, prosciutto crudo o cotto e perfino la mortadella è concessa, anche grazie al loro nuovo valore nutrizionale che vede dimezzati grassi saturi e il sale rispetto al passato. Evitando l'abbinamento con mozzarelle o sottilette e scegliendo verdure fresche, si rende il panino ancora più leggero, gustoso e sano”.

Insalate complete con la carne, fresche e leggere

Antesignana di tutte le “insalatone”, la **Caesar Salad** è la prima insalata nata, ormai quasi un secolo fa in America, per sostituire un pasto. La ricetta tradizionale la vuole con lattughino romano, crostini di pane, scaglie di parmigiano e ovviamente striscioline di pollo grigliato, tutto condito con la caratteristica salsa a base di uovo e salsa Worcestershire che dà il nome alla ricetta. Ottimo piatto

unico, veloce, fresco e digeribile, anche grazie alla carne di pollo magra e ricca in proteine. “Sostituendo la classica salsa, che in estate può risultare troppo pesante con uno yogurt greco bianco magro - consiglia l’esperta - la Caesar Salad diventa un piatto bilanciato anche per chi volesse perdere qualche chilo”. Consigliata in regimi ipocalorici anche la **carne in scatola**, che con meno dell’1,5% di grassi ogni 100 grammi, rappresenta una soluzione perfetta per chi cerca soluzioni gustose ma leggere. Ma come costruire un’insalata completa usando questo ingrediente? La dottoressa Bramante non ha dubbi: “La carne in scatola rappresenta la soluzione geniale per chi è alla ricerca di un pasto veloce, fresco, leggero, saporito e nutriente. Ideale proprio in estate per andare ad arricchire insalate che altrimenti sarebbero povere e non sufficienti dal punto di vista nutrizionale, aggiungendo alle fibre e alle vitamine dell’insalata soprattutto proteine a pronto assorbimento, vitamine del gruppo B, come la B12, minerali preziosi come ferro, zinco, selenio e grassi “buoni”, tutti nutrienti che aiutano a combattere la stanchezza data dal caldo, rinforzano i capelli che in estate vengono un po’ maltrattati e aumentano le difese immunitarie.”

Grigliata in compagnia, regina dell’estate

Cosa c’è di più estivo di una grigliata, magari sulla spiaggia? “Anche la carne cotta alla griglia può essere sana e digeribile se si rispettano alcune regole – dice l’esperta di nutrizione - come ad esempio marinare la carne con succo di limone, olio, vino bianco ed erbe aromatiche, la prepara ad affrontare meglio la cottura sulla griglia ad alte temperature. Si potrebbe anche effettuare una sorta di “precottura” della carne per pochi minuti al forno, specialmente se si tratta di maiale o di pollo, che devono essere sempre ben cotti vicino all’osso, così da avvantaggiarsi e ridurre il tempo sulla griglia”. Ma come rendere bilanciata una grigliata? “Nelle giuste quantità e accompagnata da verdure altrettanto grigliate e saporite come zucchine, peperoni e melanzane, la grigliata è una soluzione che mette d’accordo tutti – dice Susanna Bramante - ideale però per aumentarne la digeribilità sarebbe accompagnarla con verdure crude e rinfrescanti come i cetrioli o acidule e ricche di vitamina C come i pomodori o il radicchio, e pasteggiare con del buon vino rosso. Questo tipo di accompagnamento va a controbilanciare e a rendere innocue eventuali bruciacchiature grazie ai poteri antiossidanti e sgrassanti”.

Panino con la porchetta, saporito e sfizioso

“Chi pensa che la porchetta sia da bandire in estate commette un grosso errore – dice la consulente per la nutrizione - e perde un alimento prelibato che ha tanto da offrire dal punto di vista nutrizionale anche nella stagione calda. I maiali oggi sono allevati e alimentati in modo da avere pochi grassi saturi nella carne e con una prevalenza di grassi benefici monoinsaturi e polinsaturi omega 3, gli stessi che si trovano nell’olio d’oliva e nel pesce”. A migliorare il profilo nutrizionale concorre anche il ripieno fatto di erbe aromatiche come salvia, rosmarino, finocchietto e spezie che secondo la dottoressa Bramante “rende la porchetta ancora più digeribile e sana, aumentandone le proprietà antiossidanti e, grazie al suo contenuto in niacina, vitamina B1, selenio e zinco, pare sia il segreto degli abitanti di Okinawa e dei sardi per sentirsi sempre attivi e pieni di energia per affrontare la stagione calda. Non dimentichiamo che se la carne di maiale fa parte dell’alimentazione tradizionale delle popolazioni più longeve ci sarà un perché”.

Contatti Ufficio stampa – Carni Sostenibili

Elena Giacchino, cell. 340 2682776 – email: elenagiacchino1@gmail.com