

# LA CARNE DEI GRANDI ANIMALI È RICCA DI VITAMINE In tavola fettine di struzzo

Lo struzzo è ormai diventato un protagonista indiscusso della gastronomia europea: la sua carne è entrata nei ristoranti e nelle nostre cucine, con requisiti che superano ogni confronto, per soddisfare le esigenze quotidiane di un'alimentazione sana ed equilibrata: non contiene grassi, ne colesterolo, poche calorie e molte proteine a prezzi fortemente competitivi.

Il valore nutrizionale della carne di struzzo è superiore a quello delle altre carni, perchè presenta una gamma di vitamine, sali minerali (fosforo, ferro, iodio), senza dimenticare l'elevato apporto di carotina ed acidi polinsaturi, non facilmente reperibili negli altri alimenti fondamentali per l'organismo umano.

I grassi polinsaturi hanno un'importante funzione protettiva nei confronti dei disturbi circolatori e

dell'arteriosclerosi, nonchè della pressione arteriosa e dell'attività cardiaca. Infine, come nel pesce il grasso è perlopiù concentrato sotto la pelle che viene eliminata con la macellazione, la carne che gustiamo risulta quindi particolarmente magra.

La carne di struzzo per il ridotto apporto calorico, la ricchezza di acidi grassi insaturi, lo scarso apporto in colesterolo e sodio, può rappresentare un alimento consigliato nelle diete ipocaloriche dei pazienti obesi, ipolipidiche per ipercolesterolemici, iposodiche per ipertesi. Il buon apporto di creatina rende utilizzabile questa carne nei cardiopatici scompensati o con manifestazione ischemiche. Anche i pazienti affetti da anemia possono giovare di questa carne, visto il buon contenuto in ferro.

Un altro aspetto da non trascurare riguarda i meto-

di di produzione che sono assolutamente eco-compatibili. Lo struzzo viene allevato all'aperto in grandi spazi, ed essendo un erbivoro viene nutrito con alimenti vegetali, quindi naturali, come erba medica, fieno, grano, orzo e avena con la totale esclusione di farina animale.

Riassumendo si può dire che la carne di struzzo possiede caratteristiche ineguagliabili: bassissimi contenuti di lipidi e colesterolo; altissima digeribilità; ricchissima di Omega3, importanti nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e dei processi tumorali (un contenuto 6 volte superiore alla carne bovina e 30 volte di quella di pollo); altissimo contenuto di ferro e carnitina, importanti nell'alimentazione degli anemici, adolescenti e sportivi; basso contenuto di collagene che la rende più tenera delle altre carni.

**+gusto**

*regalarsi bevesse a tavola*

WWW.PIUGUSTO.EU



## NEGOZIO A PERGINE, CONSEGNE ANCHE A DOMICILIO Un allevamento di qualità

Dal 2001 anche in Trentino c'è un alle-

«Il nostro allevamento si trova a 650

ciata giornalmente nei mesi in cui è dis-

Valsugana. Lo spaccio è una macelleria