

**Né carne, né prosciutto, a tavola c'è il muscolo di grano**



**COTOLETTA CON VERDURE**  
**carne vegetale: bontà e leggerezza**

# **COS'E' IL MUSCOLO DI GRANO?**

**Il "muscolo di grano" è l'alternativa vegetale alla carne di cui possiede struttura e consistenza, nata da un'idea del calabrese Enzo Marascio.**

**Affetto da diabete e ipertensione, Marascio s'imbatte quasi per caso con la scoperta che avrebbe in qualche modo rivoluzionato la sua vita. Tutto avvenne dopo che un medico nutrizionista gli consigliò di controllare l'alimentazione e di evitare la carne. Davanti alla necessità di doversi alimentare solo con legumi e soia, pur in assenza di particolari competenze in materia agroalimentare, egli si cimentò con la preparazione e l'impasto artigianale dei prodotti vegetali che altrimenti avrebbe dovuto acquistare per poi impastarli.**

**Nacque così il muscolo di grano in grado di dare forma, grazie ad un pizzico di intuito e alla fantasia, non solo alla più classica delle bistecche ma anche a prosciutti, arrostiti, porchetta, hamburger, salame e bresaola con tanto di pelle, cotenna e muscoli.**

**"Tutti prodotti - spiega Marascio - che hanno caratteristiche di salubrità, sono privi di grassi saturi, con poche calorie e assenza di colesterolo. Alimenti versatili nella preparazione, conservabili a lungo nelle apposite confezioni, adatti a tutti i palati e in grado di convincere, per aspetto e gusto, anche i più convinti amanti della carne".**



# **COS'E' IL SEITAN?**

**Il seitan è il glutine, cioè la parte proteica dei cereali, per lo più del frumento, definito anche "carne vegetale", assai nutriente e versatile come ingrediente alimentare.**

**Seitan è un neologismo coniato all'inizio degli anni '60 dal pensatore giapponese Sakurazawa Nyoichi (1893-1966), che ha introdotto in occidente la cucina macrobiotica ed è meglio conosciuto all'estero con lo pseudonimo di George Ohsawa.**

**Con la divulgazione in occidente della dieta macrobiotica, seguita da personaggi celebri come John Lennon, Carl Lewis e molti altri, il glutine ribattezzato seitan ha trovato con gli anni un largo impiego anche nelle altre cucine, perché è nutriente, privo di colesterolo, altamente digeribile e con calorie pari a quelle della carne. Può infatti sostituirla egregiamente e per la sua natura può trasformarsi facilmente e assorbire bene i sapori.**

**Lo si trova nei negozi di alimentazione naturale o di prodotti orientali, nelle erboristerie e in alcune farmacie.**



**Nutriente, privo di colesterolo e digeribile: ecco il seitan**



**ARROSTO DI SEITAN CON ZUCCHINE**  
**La salute in tavola**

# **COS'E' LA SOIA?**

**La soia è un alimento ricco di proprietà nutritive e benefiche per l'organismo, a cominciare dalla sua capacità di ridurre il colesterolo e di proteggere le arterie dagli attacchi dei grassi animali.**

**La soia è un legume, proprio come lo sono fagioli, ceci e lenticchie, ma a differenza di questi altri, che appartengono alla tradizione mediterranea, la soia arriva dall'Asia e solo nel XVIII ° secolo venne importata in Europa e in seguito anche in America. È un legume maggiormente digeribile rispetto agli altri, possiede molte proteine (circa il 35%), lipidi (il 20%), che a differenza della carne però sono insaturi e quindi non grassi, glucidi, sali minerali, calcio, magnesio, ferro, vitamine e lecitina.**

**Dopo lo svezzamento si potrebbe fare a meno del latte, ricco di proteine poco utili all'adulto e se intero, troppo ricco di colesterolo; basterebbe sostituirlo con il latte di soia, alternato ai latti di riso e di avena.**

**Oltre al tumore del colon, la soia contrasta i tumori ormono-sensibili. Le statistiche rivelano che le popolazioni asiatiche rispetto a quelle occidentali hanno un'incidenza bassissima di queste neoplasie. La ragione risiederebbe in un'alimentazione priva di grassi animali e ricca di cibi a base di soia. Gli isoflavoni, mimando l'azione degli ormoni maschili e femminili, eserciterebbero un'azione protettiva sui tessuti da essa stimolati, cioè mammella e prostata.**



**La soia nella prevenzione dei tumori**



**ZUPPA DI SOIA E VERDURE**  
**La salute in tavola**

Non al colesterolo, si al vivere sano: ecco il tofu

**STUFATO DI VERDURE E TOFU**

Leggero e saluto

**No al colesterolo, sì al viver sani: ecco il tofu**



**STUFATO DI VERDURE E TOFU**  
**Leggerezza e salute**