Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Come ridurre il proprio consumo di carne?

Lun 24/03/2025 - 10:05

La Quaresima può essere una buona occasione per ridurre il proprio consumo di carne (se troppo elevato), dapprima per un periodo limitato, e in una seconda fase magari in modo permanente. Perché se è vero che la carne rappresenta una buona fonte di sostanze nutritive come proteine, ferro e vitamina B12, è altrettanto vero che una dieta che la prevede in notevoli quantità, soprattutto se lavorata, comporta anche un maggiore apporto di acidi grassi saturi e pertanto un maggior rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e alcuni tipi di patologie tumorali.
Per contro, una dieta equilibrata a base prevalentemente vegetale fornisce una serie di nutrienti che giovano alla salute, tra cui fibre, vitamine, minerali e sostanze fitochimiche bioattive, che a loro volta favoriscono un microbiota intestinale (flora intestinale) sano. Il microbiota svolge un ruolo fondamentale per la digestione, il sistema immunitario e la salute mentale. Un esempio di un'alimentazione di questo tipo è la dieta mediterranea. "Non si tratta di rinunciare del tutto alla carne", sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Piuttosto, è importante che verdura, frutta, cereali, legumi, frutta in guscio, semi e oli pregiati rappresentino la parte prevalente della dieta, mentre le fonti proteiche animali, compresa la carne, rivestano un ruolo solo secondario".

Ecco come fare per passare a una dieta povera di carne senza dover rinunciare al piacere del palato:

1. **Ridurre la quantità di carne sul piatto:** la bistecca diventa più piccola, mentre la porzione di verdura (per esempio al forno, al vapore) diventa più grande. Per le ricette funziona allo stesso modo: invece di spezzatino di carne con qualche pezzetto di peperone, si possono preparare verdure in padella con qualche pezzetto di carne. Nel ragù alla bolognese, la quantità di carne macinata può essere ridotta e sostituita con funghi tritati finemente.

2. **Introdurre giorni senza carne:** oltre al venerdì, giorno in cui tradizionalmente non si mangia carne durante la Quaresima, è consigliabile introdurre un altro giorno della settimana senza consumo di carne, ad esempio il lunedì.

3. **Preparare alimenti di consistenza simile a quella della carne e utilizzare in cucina fonti proteiche di origine vegetale:** grazie alla loro particolare consistenza, verdure come le melanzane o il sedano rapa si prestano bene a supplire la carne, ad esempio sotto forma di melanzane al forno o “cotolette” di sedano rapa impanate. Anche il tofu, se preparato come si deve, ha un sapore tutt’altro che insipido.

4. **Cercare ispirazione:** un buon libro di cucina, la cultura culinaria di altri paesi o nuove tecniche di preparazione offrono spunti per piatti privi o poveri di carne e per nuove esperienze gustative. La cucina indiana, ad esempio, è uno scrigno di ricette per gustosi curry di verdure o stufati di lenticchie. Cibi orientali come la purea di ceci (hummus) o le polpette di ceci fritte (falafel) possono costituire la base per svariati piatti.

5. **Speziare:** il peperoncino, spezie orientali come il cumino o mediterranee come il timo e i semi tostati (ad es. il sesamo) donano ai piatti e alle verdure un tocco particolare.