

Carne sintetica o normale? C'è anche una terza via

Pubblicato: Domenica 2 Aprile 2023



L'anno scorso a Pasqua abbiamo organizzato una grigliata. Tra i nostri ospiti c'erano due amici vegetariani. Per comodità, e dal momento che li avrei fatti anche per me, ho preso dei **burger vegetali** al supermercato. Non le crocchette di verdura, per intenderci, ma proprio quei burger che tanto ricordano l'aspetto di quelli originali. Al primo boccone i miei ospiti si sono però ammutoliti e si son fatti scuri in volto.

Il mio primo pensiero è stato quello di aver sbagliato qualcosa. So bene che a volte questi alimenti "surrogati" contengono soia o verdure particolari che possono prevalere su gli altri sapori e davvero per un attimo ho pensato di aver toppato la scelta e servito qualcosa di non gradito. In realtà a far bloccare i miei ospiti è stata la **consistenza di quella finta carne vegetale**, così tanto verosimile da fargli credere che gli avessi messo nel piatto un normale **hamburger di scottona**.

LE ALTERNATIVE SONO TANTE

E se non si conosce il prodotto è comprensibile. Questo perché l'industria alimentare, in questo campo, ha fatto passi da gigante riuscendo ad avvicinarsi sempre di più al **gusto e alla forma che si vogliono imitare**. In commercio, le alternative vegetali alla carne sono tantissime e non è una novità: oltre ai burger si trovano polpette, straccetti, cotolette a base di legumi, broccoli, soia, barbabietole, zucca, melanzane, rape o molto altro. Una delle aziende che sta acquisendo sempre più popolarità tra i vegani e i vegetariani propone perfino dei finti spiedini di pollo, già conditi e pronti per il essere buttati sulla griglia, completamente vegetali. Anche in diversi fast food, tra cui Burger King, è possibile scegliere un panino plant based che ricorda in tutto e per tutto quello con il pollo fritto. Che queste **alternative siano sane**, è invece un altro discorso che ognuno può valutare di volta in volta in base agli ingredienti

contenuti o a quanto il prodotto sia stato o meno lavorato.

PERCHÉ RIPRODURRE LA CARNE

Ma perché, e questa è una delle maggiori obiezioni avanzate verso chi ha scelto una dieta vegetale, abbiamo bisogno di riprodurre la carne, il pesce o i derivati animali? Anche io ammetto di avere i brividi ogni volta che sento parlare di carbonara di zucchine senza uova ma comprendere le ragioni di questa continua ricerca di “finti qualcosa” non è poi così difficile. Chi ha fatto una scelta etica ad esempio, quella di non mangiare prodotti che abbiano causato una sofferenza per gli animali, non è automaticamente una persona che ripudia la buona cucina o che non ama un ragù alla bolognese preparato a regola d’arte. A volte poi, i sapori sono anche parte di noi, sono lo scrigno dei ricordi di affetti e momenti passati e dunque perché, se è possibile, non si può tentare di riprodurli? In Italia poi non abbiamo nemmeno così tanto bisogno che qualcuno di esterno lo faccia per noi. Abbiamo la grande fortuna di avere un patrimonio fatto di prodotti agricoli e ricette senza eguali e che si arricchisce non appena ci si sposta di regione in regione, di provincia in provincia.

VALORIZZARE LA TRADIZIONE

Le alternative industriali possono diventare un’eccezione se impariamo a valorizzare quello che è già nella nostra tradizione. Pensate a quante varietà di modi di cucinare la pasta e fagioli esistono nel nostro paese. Lo stesso piatto che da Nord a Sud cambia forma e si porta con sé gusto, colori e ingredienti diversi. E a quante altre possibilità esistono nella tradizione mediterranea legate ai legumi, alle verdure e ai cereali. **Non servono il tofu e il seitan**, se non ci piacciono, per mangiare meno carne. Bastano un po’ di creatività, la voglia di imparare ricette nuove, di riscoprire quelle antiche e di provare a portare in tavola prodotti semplici, possibilmente di stagione e che non abbiano fatto troppi chilometri per arrivare fino a noi. La terza via alla fine non è così male.

di [Maria Carla Cebrelli](#)