

## Aggiornamenti gastronomici.

E' ora di aggiornare a mano le famose tabelle sulla composizione chimica e il valore calorico degli alimenti alla voce "carni": si affaccia ora sulle nostre tavole, ma già altrove degustata e apprezzata da tempo - richiestissima, ad es., nei ristoranti parigini - la carne di struzzo. Di colore rosso rubino, tenera al taglio, senza grassi o nervi, può essere usata cruda, per un carpaccio, o cotta, ad esempio arrosto o stufata.

Di gusto delicato, simile al filetto di manzo, senza scarti, richiede solo 2 - 3 minuti in padella e non lascia liquidi durante la cottura. Può essere usata anche nella preparazione dei ragù.

Direi ideale per noi culturisti, considerando l'elevata quantità di proteine, fosforo e potassio, il basso contenuto in grassi (il 2%), il ridotto

numero di calorie (115 contro, ad es., le 185 del pollo, le 340 del prosciutto crudo, le 270 del tacchino), il basso tasso del colesterolo.

Nella Marca trevigiana è stata proposta da alcuni ristoratori dell'associazione del Cofungo che hanno abbinato alla carne di struzzo, innovativa, il tradizionale radicchio.

Dalla coscia, la parte più pregiata, si ricavano tranci e filetti e, pur essendo l'Italia un paese all'avanguardia nell'allevamento degli struzzi (pelletteria, abbigliamento e piume) non mi risulta che al momento vi sia una legge sulla macellazione, per cui il prodotto arriva dalla Francia e ha un prezzo piuttosto elevato.

Ancora una volta un simpatico pennuto, di natura timida e schiva, che muta però in coraggiosa nella difesa dei pulcini, dalle zampe potenti e robuste, spesso utilizzato in gare di corsa, ci ricorda, col suo sacrificio, l'ottimo connubio muscoli-gastronomia. E poiché gusto e qualità nutrizionali sono vincenti, non cacciate la testa sotto la sabbia e affacciatevi al nuovo.

P.S. Curiosità. Lo struzzo è il più grosso tra gli uccelli viventi e depone le uova più grosse, lunghe da 15 a 20 cm. e del peso di un chilo: servono 40 minuti di bollitura per renderle sode (di un culturista in carne si dice "grosso e pieno come un uovo di struzzo"). E' anche tra gli animali più alti, quasi due metri e mezzo, discretamente longevo, sui 60 anni, bel piumaggio, occhi grandi - il diametro del globo oculare è di 5 cm. - buon corridore, con velocità di oltre 50 Km. /h. ed è l'unico uccello dotato di un piede a due dita, come molti mammiferi erbivori, con i quali condivide le stesse pianure africane.