

### **Carne di struzzo e di canguro**

Dal 1996 è entrata in commercio anche nel nostro Paese la carne di struzzo. Dal punto di vista nutrizionale, è una via di mezzo tra quella bovina e quella del pollame: della carne bovina possiede il colore rosso scuro; del pollame mantiene la tenerezza, grazie alle fibre muscolari piuttosto corte. Povera di grassi (meno dell'1%), di colesterolo e di sodio, è ricca di proteine pregiate (più del 20%) e contiene ottime quantità di minerali, in particolare ferro e fosforo.

Altra carne insolita per la nostra gastronomia è quella di canguro (foto) che appartiene anch'essa alla categoria delle carni rosse; è molto tenera e il sapore è gustoso e delicato. È ricca di minerali e proteine, ma la sua caratteristica principale è di avere uno scarso contenuto di grassi, soprattutto di grassi saturi, con una bassa percentuale di colesterolo. In Europa arriva fresca e congelata, ma il mercato è ancora giovane e non si hanno sufficienti evidenze di come possa essere tollerata dai bambini, e così, avendo a disposizione una scelta molto ampia di altre carni, vale la pena di lasciarla al gusto degli adulti.

