



IL QUORN

di Natasha Russo, dietista diplomata

Quorn TM è il marchio commerciale di un composto alimentare formato da più ingredienti, tra cui spicca un fungo, il **Fusarium venenatum**, filamentoso e rosa. In realtà questa micoproteina è più simile a una muffa e determina la caratteristica che piace ai consumatori: una consistenza dura, simile alle fibre muscolari e quindi un felice sostitutivo per moltissime persone che cercano un surrogato della carne.

Prodotto ingegneristico

Il Quorn viene prodotto da una micoproteina fungina che si ottiene dalla fermentazione del ceppo PTA-2684 del *Fusarium venenatum*. Il fungo si sviluppa in acqua ossigenata in grandi vasche di fermentazione, per il resto sterili. Come nutrimento per il fungo viene aggiunto glucosio, mentre le vitamine e i minerali, ovviamente sintetici, vengono aggiunti allo scopo di migliorare il valore nutritivo del prodotto. La micoproteina viene estratta e trattata termicamente per rimuovere l'eccesso di Rna.

Si potrebbe definire un seitan alternativo. A differenza della finta carne derivante dalla soia però, il **Quorn è un prodotto vegetariano, non vegano**. Nonostante, infatti, abbia ottenuto l'approvazione dalla Vegetarian Society, che ha concesso la caratteristica V verde stampata su ogni confezione, nel composto "segreto" è confermata la presenza di uova.

Il brand Quorn nasce in Inghilterra negli anni '80-'90 per opera della Marlow Foods, di proprietà della AstraZeneca, un'azienda biofarmaceutica. Recentemente la Marlow è stata inglobata dalla Monde Nissin Corporation, una compagnia filippina specializzata nella produzione di noodles e biscotti.

Quorn per tutti i gusti. Dall'Inghilterra agli States

Inghilterra, Svezia, Finlandia, Danimarca, Australia, Canada, Stati Uniti, Svizzera. Qui tutti conoscono il Quorn. Grazie al suo alto contenuto proteico e alla piacevole consistenza fibrosa questo "fungo non fungo" è entrato da decenni nella dieta quotidiana dei vegetariani che cercano un'alternativa alla carne. E con un bassissimo contenuto di grassi e colesterolo è mangiato anche

dagli onnivori attenti alla forma. Polpette, paté, scaloppine, bocconcini, salsicce, al gusto pesce, speziato, piccante... di Quorn ce n'è per tutti i gusti.

Proprietà del Quorn

- Basso contenuto di sodio.
- Ricco di fibra.
- Non contiene grassi saturi, colesterolo e grassi trans.

Informazioni nutrizionali (per 100 g)

- Energia: 85 kcal.
- Proteine: 11 g.
- Carboidrati: 3 g. di cui 0,5 g. Sono zuccheri.
- Grassi: 2,9 g. di cui 0,7 sono saturi.
- Omega 3 acido linolenico: 0,4 g.
- Fibra: 6 g.

Contiene glutine, uova e al lattosio?

- Il Quorn contiene uova, quindi i vegani non lo consumano, anche se l'azienda si sta impegnando a creare una linea di QUORN esclusivamente vegan.
- Celiachia: il quorn non è adatto alle persone affette da celiachia in quanto contiene estratto di orzo o frumento.
- Contiene piccole percentuali di lattosio, per cui le persone intolleranti dovranno testare il grado di intolleranza al prodotto.