



E - Book

di Idee con Gusto

Conoscere per scegliere

Le carni





La filosofia degli E-Book

Idee con Gusto nasce con l'obiettivo di guardare il mondo del cibo con occhi diversi. Per questo crea, ogni mese, un E-Book da scaricare gratuitamente dal sito www.ideocongusto.it.

I contenuti scientifici sono curati dalla dott.ssa **Nicoletta Paolillo**, biologa ricercatrice e appassionata di nutrizione. L'E-Book, senza pretesa di completezza, vuole fornire spunti di riflessione sul cibo, scegliendo ogni mese un prodotto.

L'E-book ha lo scopo di diffondere informazioni accreditate sul mondo dell'alimentazione, perciò non esitate a divulgarlo!

Buona Lettura

Volete utilizzarne i contenuti o chiedere approfondimenti?

Scriveteci a info@ideocongusto.it

L'editing è a cura di Lucrezia Balducci.



"Il modo in cui si taglia la carne
riflette il modo di vivere"

(Confucio)



Premessa

L'uomo nasce onnivoro. L'evoluzione alimentare, etica e sociale ha condotto a strade alternative. Con questa dispensa vogliamo chiarire alcune caratteristiche nutrizionali delle carni per fornire un servizio di informazione utile a chi voglia fare una scelta consapevole.

Rispettiamo qualsiasi scelta etica che ripudia la carne nella propria alimentazione, ma riteniamo opportuno informare le persone su tutti gli alimenti che, fin dall'origine dell'uomo, popolano le nostre tavole.

Introduzione

Il termine carne è usato comunemente per intendere le parti commestibili degli animali omeotermi, e può comprendere perciò anche gli organi interni, interiora o frattaglie. Nel 2004 il Consiglio Europeo ha definito il termine carne dal punto di vista alimentare¹, chiarendo che per carne si intendono tutte le parti commestibili, compreso il sangue, suddivisi nelle seguenti categorie:

- Ungulati domestici: bovini, bufali, bisonti, suini, ovini, caprini e equini domestici
- Pollame: volatili d'allevamento, anche non domestici, con l'eccezione dei ratiti (struzzi e simili)
- Lagomorfi: conigli, lepri e roditori
- Selvaggina: suddivisa in 5 tipologie comprensiva dei ratiti e simile "selvaggina da allevamento"

Alimento ben conosciuto sin dall'antichità per il suo utilizzo soprattutto nelle classi più benestanti, la carne è un nutrimento molto discusso soprattutto negli ultimi anni. Artefici di questa discussione sono una serie di condizioni come ad esempio l'incremento di tumori, l'influenza aviaria e i diversi casi di encefalopatie conosciute meglio come casi di mucca pazza. Inoltre l'insofferenza per i metodi crudeli di allevamento e la percezione della carne come un alimento frutto di disuguaglianze sociali, ha contribuito ad un incremento di diete prive di carne e quindi al suo minore utilizzo nell'alimentazione di ognuno di noi.

¹REGOLAMENTO (CE) N. 853/2004



Mettendo da parte le considerazioni etiche e filosofiche riguardo a questo argomento, è utile analizzare brevemente le proprietà nutritive di questo alimento ed il suo ruolo nell'alimentazione umana.

Aspetti nutrizionali

Questo alimento, è innanzitutto una **ricca fonte proteica di alta qualità biologica**; inferiore solamente alle proteine dell'uovo e a quelle del siero di latte; in parole più semplici, le sue proteine sono molto simili a quelle umane e sono quindi riconosciute come benefiche dal **sistema immunitario** dell'organismo umano. La loro importanza nell'organismo umano risiede nel compiere **diversi processi biologici** (crescita cellulare, coagulazione del sangue, contrazione muscolare, trasmissione degli impulsi nervosi, produzione di anticorpi, enzimi ed ormoni, e così via).

Un'altra proprietà della carne è possedere una **notevole quantità di ferro**, di gran lunga superiore a quella degli alimenti di origine vegetale (primi tra tutti gli spinaci); tale differenza è soprattutto a livello **qualitativo** poiché a parità di ferro assunto, quello di origine animale è molto più biodisponibile, cioè viene assorbito dall'organismo, in proporzioni nettamente superiori (circa 3 volte maggiori); la spiegazione è semplice: il ferro contenuto nella carne si trova nella cosiddetta forma chimica "eme" molto ben assorbita dall'organismo, al contrario della forma "non-eme" presente nei vegetali.

Queste due proprietà caratterizzanti la carne (cioè la ricchezza in ferro e l'elevato contenuto proteico), insieme contribuiscono a rendere la carne un alimento di **primaria importanza** nell'alimentazione di bambini, adolescenti, donne in gravidanza, sportivi e soggetti anemici.

Per quanto riguarda il **contenuto di oligoelementi**, quello vitaminico è discreto e per alcune vitamine del gruppo B il contenuto è particolarmente elevato (è ricca di B6 "piridossina" ed in quella di maiale è significativa la quantità di B1, detta anche tiamina). La carne (soprattutto quella di manzo ed in modo particolare il fegato dell'animale), è anche una buona fonte di cobalamina (**vitamina B12**), che è essenziale per la sintesi di globuli rossi. Anche per quanto riguarda



tale vitamina, nel mondo vegetale non ci sono alimenti capaci di compensare questa specifica qualità nutrizionale della carne. Nei tagli grassi e nelle frattaglie sono presenti inoltre notevoli quantità di vitamine A, D, E e K.

Buono anche il contenuto in fosforo, zinco e selenio (più concentrati nelle frattaglie).

Per quanto riguarda le **fonti di energia (carboidrati e lipidi)**, la carne ha un contenuto in grassi che è mediamente inferiore a quello dei formaggi, mentre quello in colesterolo è sovrapponibile o leggermente inferiore. Al contrario di quanto si crede, non vi è differenza tra il contenuto in colesterolo delle carni bianche e quello delle carni rosse, ciò che varia è solamente la percentuale di grassi. Anche il maiale, grazie ad una costante selezione delle razze più magre, contiene quantità di colesterolo del tutto simili alle altre carni.

La carne è, invece, un alimento privo di carboidrati e fibre.

Il contenuto in acqua è suddiviso in 4% di acqua legata ad aminoacidi e 96% di acqua libera (non è trattenuta da legami chimici, ma solo meccanicamente dalle fibre muscolari e dal tessuto connettivo). Il rapporto tra contenuto di acqua e proteine secondo un regolamento CEE (n 453/2008) deve essere non superiore a 3,4; valori più elevati possono essere indice di trattamenti fraudolenti per aumentare il peso della carne (immersione in acqua, iniezione di liquidi nella massa muscolare, somministrazione di estrogeni all'animale).

Va precisato che la composizione biochimica della carne ovviamente varia da specie a specie e, all'interno della stessa, in relazione alle caratteristiche dell'animale (età, alimentazione e metodi di allevamento). In tabella la composizione chimica media dei tipi di carne più usati in Italia.

composizione di alcuni tipi di carne fresca		acqua gr	proteine gr	lipidi gr	glicidi gr	ferro mg
Pollo	intero	68,7	19,1	11	0	1,5
	petto	75,3	22,5	0,9	0	1,6
	coscia	74,2	17,9	6,5	0	2
Tacchino	petto	70,2	22	4,9	0,4	2,5
	coscia	69,2	20,9	11,2	0,4	2,5
	ala	68,2	22,3	11,5	0	2,5
Vitello		76,9	20,7	1	0	2,3
Bovino adulto	magra	72,1	20,7	5,1	0	2,3
	semi grassa	64,8	18,8	15,4	0	2,1
	grassa	52,1	15,8	29,2	0	2
Maiale magro	bistecca	74	18,3	3	0	1,5
	coscio	75,3	18,7	3	0	1,6
Maiale grasso	magra	72,5	19,9	6,8	0	1,7
	semi grassa	60	17,2	22,1	0	1,4
	grassa	49	14,5	37,3	0	1,2



Tipi di carne

Le carni vengono classificate in base al colore in: **carni bianche**, **carni rosse** e **carni scure o nere**. Di seguito sono riportate le caratteristiche dei tipi di carne più commercializzate della tipologia bianca e rossa.

Carne Bianca

Le carni **bianche** che sono quelle degli animali da cortile come: anatre, capponi, galline, polli, faraone, oche, piccioni, tacchini, risultano più agevolmente masticabili e digeribili anche perché hanno una minor presenza di tessuto connettivo.

Un'altra qualità delle carni bianche è la ridotta presenza di grassi: solo l'1% nel petto di pollo e l'1,5% nel tacchino (senza pelle). Comunque, il grasso di pollo e tacchino ha caratteristiche che si avvicinano di più ai grassi di origine vegetali, infatti, nella sua composizione predominano gli acidi grassi polinsaturi (acido linoleico e linolenico), e contiene molto meno colesterolo. Nonostante l'aspetto bianco della carne, 100 grammi di pollo e tacchino contengono rispettivamente 1,5 e 2,5 grammi di ferro, valori più o meno equivalenti alla carne di bovino.

Pollo

La carne di pollo ha il privilegio di essere più facilmente masticabile e digeribile, soprattutto se cucinata in modo semplice (arrosto, ai ferri, lessata). La tenerezza del pollo è determinata dalla struttura delle fibre muscolari che hanno un diametro di circa 45-48 micron, una misura inferiore a quella delle carni bovine (73-75 micron), delle carni ovine (50-54 micron) e di quelle suine (90-92 micron). Non è corretto pensare che la carne dei polli in passato fosse migliore di quella attuale, perché mangiavano quello che trovavano in terra e nulla di sintetico. Grazie ai progressi della zootecnia (scelta dei riproduttori, mangimi bilanciati, allevamento a terra, macellazione nel rispetto delle norme sanitarie), i polli oggi sono migliori di quelli del passato, perché sono molto più garantiti dal punto di vista igienico e nutrizionale. Una volta la carne era più soda perché gli animali impiegavano più tempo a crescere e quindi vivevano più a lungo. Bisogna precisare che per la crescita di



polli e tacchini non viene fatto uso di ormoni estrogeni, perché tale impiego può offrire dei vantaggi all'allevatore solo per gli animali di grossa taglia (pollo e tacchino hanno una massa corporea limitata e un ciclo di maturazione di pochi mesi).

Per riconoscere la freschezza di questo tipo di carne esistono degli accorgimenti:

- è necessario che le ossa del petto e la pelle, siano elastiche; la pelle deve inoltre essere sottile e fresca.
- quando si apre la confezione non bisogna sentire un odore troppo pungente e rancido. Se non è stata ancora superata la data di scadenza, quell'odore darà la prova di una conservazione non corretta del prodotto.
- una carne non abbastanza fresca, in cottura appare troppo asciutta, priva di umori, non succulenta e, anzi, con tendenza all'amaro.

In una recente intervista, rilasciata a marzo 2014 per la rivista Food, Aldo Muraro, presidente di Unaitalia (Unione Nazionale Filiere Agroalimentari Carne e Uova) fa notare come sulle carni avicole resistano ancora molti pregiudizi e falsi miti: "Per esempio solo tre italiani su dieci sanno che il 99% del pollo che consumiamo in Italia è allevato nel nostro paese e che basterebbe leggere l'etichetta per verificarlo. E oltre l'80% degli italiani ignora che i polli da carne sono tutti allevati a terra e non in gabbia". Per informare correttamente i consumatori, Unaitalia ha lanciato il blog *Viva il Pollo*, uno spazio in cui rispondere anche a dubbi e curiosità².

Tacchino

L'apporto energetico totale del petto di tacchino corrisponde a 107kcal/g³, suddivise in: 95% da proteine e 5% da lipidi (1/3 saturi e 2/3 insaturi - circa 1/3 monoinsaturi e 1/3 polinsaturi). Tra gli acidi grassi, spiccano soprattutto palmitico, oleico e acido linoleico; il rapporto tra acidi grassi polinsaturi e saturi è pari a 0,9, mentre il colesterolo riveste un ruolo quasi marginale con i suoi 50mg/100g. Il petto di tacchino apporta diverse vitamine: soprattutto PP (niacina), B6

² www.carnisostenibili.it

³ fonte INRAN Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione



e B12; sono presenti anche: B1, B2 (riboflavina) e B5 (acido pantotenico).

Si apprezzano buone quantità dei sali minerali caratteristici delle carni (sia bianche che rosse), quindi ferro (Fe - tipo eme), fosforo (P) e zinco (Zn); sono presenti anche piccole dosi di selenio(Se).

E'utile prestare attenzione alla scelta del petto di tacchino al supermercato. Risulta frequente scegliere, per ragioni economiche, confezioni contenenti petto di tacchino ancora integro e con pelle. Per apportare un minor contenuto di grassi e colesterolo è preferibile cucinarlo senza pelle (ad esclusione nel metodo alla griglia con brace); poiché tale accorgimento permette di cucinare l'alimento senza i grassi che sono ampiamente contenuti proprio nella pelle dell'animale. Anche eliminandola dopo la cottura quindi direttamente nel piatto (al seguito di una preparazione in padella), non è salutare poiché parte dei grassi rimarrà comunque nella pietanza.

Carni rosse

Come carni **rosse** si considerano quelle degli animali da macello: carne bovina (vitello, vitellone, manzo, bue e vacche), carne equina (di cavallo o puledro), carne di ovini, suini e caprini.

La carne rossa è chiamata così per la tipica colorazione dovuta all'abbondanza di due proteine: la *mioglobina* e l'*emoglobina* e si differenzia a seconda dell'animale macellato. Proprio l'emoglobina e la mioglobina che si trovano nella carne sono ritenute causa (a seguito di un processo che avviene nell'intestino) della possibile formazione di cellule cancerogene nell'intestino; ciò è stato uno dei motivi che ha portato a ridurre il consumo di carne rossa.

Carne Suina

La carne suina è la carne proveniente dalla macellazione del maiale. Il maiale è un animale allevato facilmente e frequentemente poiché comporta bassi costi per un'ottima resa. Del maiale non viene sprecato niente, si mangiano perfino pelle, piedi, orecchie e sangue. La tradizione italiana implica che la maggior parte del maiale venga destinato alla produzione



di salumi. Esistono due tipi di suino: *pesante* (destinato all'industria salumiera) ed il *magro* (destinato al consumo diretto delle carni).

Il suino pesante, per la forte richiesta di salumi, è il tipo maggiormente allevato in Italia. Deve avere carne matura con capacità di trattenere i liquidi ed un contenuto di grasso idoneo poiché carne troppo magra, dopo la stagionatura del salame o del prosciutto, darebbe un prodotto secco e troppo salato.

Il suino magro grazie alle diverse applicazioni di ricerche zootecniche ha addirittura carni più magre di quelle bovine, con tassi di colesterolo e di grassi saturi inferiori.

Le razze ed i sistemi di allevamento sono diversi per i due tipi e sono diverse anche alcune caratteristiche sensoriali oltre che alcuni aspetti della composizione. Nel prodotto finito destinato al consumo la qualità si valuta prendendo in esame la composizione chimica (e cioè il contenuto in sostanze nutritive), le caratteristiche sensoriali e le caratteristiche di sicurezza d'uso. La sicurezza dipende dalla presenza di sostanze non desiderabili, nocive o tossiche che possono avere origine diversa.

La carne suina, analogamente agli altri tipi di carne, è una buona fonte di proteine, ne contiene infatti circa 20 grammi per 100 g di carne e sono di alta qualità biologica. Le fibre muscolari della carne di maiale hanno struttura diversa dalla carne bovina che la rendono più tenera. Ha un buon contenuto di vitamina B1 più alto rispetto alla carne bovina, vitamina B2, niacina, vitamina B6, vitamina D e B12, anche questa più bassa rispetto alla carne bovina. E' presente anche un buon contenuto in minerali come ferro, zinco, rame, selenio, presenti in una forma chimica ben utilizzabile. Il contenuto in mioglobina dipende dalla specie animale e dal tipo di taglio (cioè di tessuto muscolare): la carne suina ne contiene meno della carne bovina e pertanto presenta un colore più roseo. Il contenuto in ferro è comunque più basso che nella carne bovina.

Per esaltarne le caratteristiche è importante abbinare il taglio e tipo di cottura. I danni nutrizionali che si possono verificare con la cottura, normalmente di non rilevante entità, consistono nella perdita di vitamine e riduzione di digeribilità proteica, nonché nell'ossidazione dei grassi; quelli più rilevanti sono quelli dovuti alla cottura al fuoco diretto con carbonizzazione e formazione di sostanze con effetto



cancerogeno. Oltre alla carne fresca in tagli, in alcune regioni si trova pure la "porchetta", cioè i suinetti macellati a due/tre mesi di età ed arrostiti.

Una categoria estremamente importante di prodotti a base di carni suine è rappresentata dai salumi per i quali si ha in Italia una ricchezza di tipologie incredibilmente vasta: dai prodotti industriali a quelli di nicchia, dai prodotti che hanno ottenuto il riconoscimento di DOP (Denominazione di Origine Protetta) o di IGP (Indicazione Geografica Protetta) a quelli riconosciuti come prodotti tradizionali. Comprendono prodotti crudi o cotti, interi a pezzi o macinati e insaccati. E' impossibile passarli in rassegna tutti. Hanno fundamentalmente la composizione della carne suina in cui il contenuto in grassi può variare in maniera sensibile. Un aspetto da tenere presente è il contenuto in sale che spesso è alto (circa 5/6 grammi per 100 grammi di prodotto) ma che, negli ultimi tempi, grazie a diverse campagne di sensibilizzazione, l'industria ha cercato di ridurre. E' utile sapere che a differenza del passato l'industria moderna ha effettuato una riduzione di sale che va dal 4% circa fino a oltre il 45% a seconda del prodotto.

Per quanto riguarda gli additivi è ammessa l'aggiunta di nitriti e nitrati che sono importanti come agenti antimicrobici (per evitare lo sviluppo del batterio botulino) ma anche come esaltanti del colore per i complessi che formano con la mioglobina. Il consumo di carne di maiale non ha grandi conseguenze per la salute, soprattutto in relazione al contenuto in grassi e quindi alla digeribilità, grazie al cambiamento di composizione della carne. Anche il consumo di salumi, purché correttamente considerato nel fabbisogno giornaliero, non è in contrasto con le raccomandazioni nutrizionali.

Composizione di 100 gr. di carne di maiale magra

Proteine	19,9 gr.	Vitamina A	/
Grassi	6,8 gr.	Vitamina B1	490 mg.
Carboidrati	1,1 gr.	Vitamina B2	140 mg.
Calcio	8 mg.	Vitamina PP	4.400 mg.
Fosforo	156 mg.	Vitamina C	/
Ferro	1,7 mg.		

(Fonte: INRAN Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione)



Carne bovina

La carne bovina proviene dalla macellazione dei bovini.

Poiché vi sono diversi animali che appartengono a questa categoria, viene fatta una classificazione per distinguerli.

I bovini vengono classificati in:

- **bue**, bovino maschio castrato di oltre 4 anni, le carni sono simili a quelle del manzo;
- **manzo**, bovino di 3/4 anni, con un peso vivo superiore ai 350 Kg che se maschio è stato castrato, se femmina non ha mai partorito, con una quantità di acqua contenuta nelle carni più bassa.

NOTA BENE: questa categoria in Italia è scomparsa dal sistema produttivo; quello che viene indicato dal macellaio o nei prodotti confezionati come manzo è un vitellone.

- **vitello**, bovino maschio o femmina di età inferiore ai 12 mesi (generalmente viene macellato a circa 4 mesi) dalle carni molte tenere grazie all'elevato contenuto di acqua, che a volte, purtroppo, può essere stato ottenuto con la somministrazione di ormoni, che hanno l'effetto di gonfiare le carni;
- **vitellone**, bovino maschio o femmina abbattuto tra i 12 e i 18 mesi, ha carni tenere e con un ottimo valore nutritivo anche se contiene meno acqua del vitello.

Di manzo ne esistono varie sottospecie e razze (vedi tabella).

Razze da latte	Italiane	Frisona italiana, Bruna italiana
	Estere	Frisona Pezzata Nera, Bruna Alpina, Ayrshire, Jersey
Razze da carne	Italiane	Chianina, Marchigiana, Romagnola
	Estere	Charolaise, Limousine, Blonde d'Aquitaine, Aberdeen angus, Hereford
Razze a duplice attitudine	Italiane	Pezzata Rossa Italiana, Piemontese
	Estere	Pezzata Rossa Olandese, Simmenthal, Rossa Danese
Razze non specializzate	Italiane	Maremmana, Podolica, Reggiana
	Estere	
Razze autoctone italiane allevate localmente		Maremmana, Podolica, Reggiana



La carne di manzo (vitellone) ha un apporto nutrizionale che varia in base al taglio specifico. Di solito è più grassa di quella del vitello; la castrazione, infatti, favorisce l'accumulo di grasso, con un conseguente vantaggio produttivo ed economico. Il gusto, inoltre, è più deciso e il colorito della carne è rosso, mentre il vitello ha carni più chiare, tenere e dal gusto delicato.

La ripartizione degli acidi grassi non è eccezionale ma neanche pessima; la quantità dei saturi e monosaturi è pressoché uguale, mentre i polinsaturi risultano in minoranza. Il colesterolo è presente e non trascurabile.

Per quel che concerne i sali minerali, c'è un ottimo contenuto in ferro e potassio; nel caso delle vitamine, contiene soprattutto vitamina PP (Niacina) ed è un'ottima fonte di vitamina B12 (cobalamina).

La carne di bue, poco commercializzata (come anche quella di toro e di vacca), è la più grassa dell'intera categoria. In Italia, la carne di bue è ben radicata solo in alcune zone piemontesi, dov'è tradizione consumare il bollito di bue grasso di razza Piemontese, macellato ad 8-9 quintali di peso.

A differenza di quanto si creda, la carne di manzo non è più magra rispetto a quella del maiale leggero allevato; anzi, se si considerano i tagli più "commerciali" della carne di manzo, spesso questa risulta ben più grassa rispetto ad un comune lombo di maiale sgrassato.

La carne di manzo può essere inserita in qualunque regime alimentare, facendo attenzione al bilancio lipidico, all'apporto totale di colesterolo e - in caso di ipersensibilità - all'apporto di purine. I soggetti che devono prestare maggior attenzione all'idoneità delle porzioni di carne di manzo sono: gli ipercolesterolemici e gli iperuricemici.

Ad ogni modo, bisogna ricordare che l'abuso di carne (soprattutto grassa), associata alla carenza di fibre alimentari e di altre componenti nutrizionali vegetali, predispone l'organismo al rischio di ipercolesterolemia, aterosclerosi e tumori del colon.

In conclusione per il consumo di tale tipo di carne bisogna considerare la giusta quantità in base al taglio specifico, ma sempre e comunque oscillanti tra i 150-250g. La frequenza di consumo varia in base



all'intero profilo dietetico, ma in ogni caso sarebbe meglio non superare le 2-3 volte a settimana.

	Costata	Fesa	Filetto	Giretto	Girello	Lombata	Noce	Pancia e P. petto	Scamone	Sottofesa	Spalla	Tagli anteriori	Tagli posteriori
Acqua g	71.6	75.2	72.7	75.0	74.9	72.3	75.4	69.0	73.8	74.6	75.2	72.0	74.0
Proteine g	21.3	21.8	20.5	20.9	21.3	21.8	21.3	19.7	21.4	22.0	21.5	20.5	21.5
Lipidi TOT g	6.1	1.8	5.0	3.2	2.8	5.2	2.3	10.2	3.7	2.6	2.4	7.0	3.4
Ac. g. saturi g	2.03	0.60	1.67	1.07	0.93	1.73	0.77	3.21	1.23	0.87	0.76	2.20	1.14
Ac. g. mon. g	1.99	0.59	1.63	1.04	0.91	1.69	0.75	3.31	1.20	0.85	0.78	2.27	1.12
Ac. g. pol. g	1.21	0.36	0.99	0.64	0.56	1.03	0.46	2.27	0.74	0.52	0.53	1.55	0.68
Colesterolo mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	59-72	52-68
Carboidrati TOT g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fibra alimentare g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Solubile g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Insolubile g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sodio mg	41	41	41	56	42	44	40	57	40	41	51	43	55
Potassio mg	313	342	330	287	344	333	337	287	337	342	304	291	335
Ferro mg	1.3	1.8	1.9	1.4	1.4	1.4	1.3	1.1	1.3	1.8	1.5	1.3	1.6
Calcio mg	4	4	4	5	4	4	4	6	4	4	6	10	4
Fosforo mg	172	214	200	175	175	178	200	168	180	206	200	180	190
Tiamina mg	0.10	0.15	0.09	0.10	0.10	0.10	0.10	0.07	0.07	0.10	0.10	0.10	0.11
Riboflavina mg	0.12	0.26	0.19	0.17	0.17	0.15	0.17	0.11	0.20	0.17	0.17	0.15	0.18
Niacina mg	4.20	6.30	4.70	4.30	4.30	4.70	5.00	4.70	4.80	5.00	5.00	4.80	4.70
Vitamina A µg	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr
Vitamina C mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamina E mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



Composizione per 100g di Carne di Manzo; Vari Tagli - Valori di riferimento delle Tabelle di Composizione degli Alimenti INRAN.

Carne bovina (pezzatura)

Per la carne bovina esiste anche una classificazione dei cosiddetti "tagli", cioè le tipologie di sezionamento delle carni al quale il bovino viene sottoposto durante il processo di macellazione. Ogni taglio si presta a cotture e ricette anche parecchio differenti dagli altri tagli. I tipi di tagli si dividono generalmente in prima, seconda e terza categoria a seconda che facciano parte del quarto anteriore, posteriore o delle parti del collo, addome e sottospalle. Tuttavia le tipologie possono variare da nazione a nazione (vedi immagini sottostanti). Le parti come frattaglie, insieme alle ossa, rappresentano il ben noto "quinto quarto"; di questo gruppo, i tipi più commercializzati sono: ossobuco, cuore, fegato, lingua e cervello.

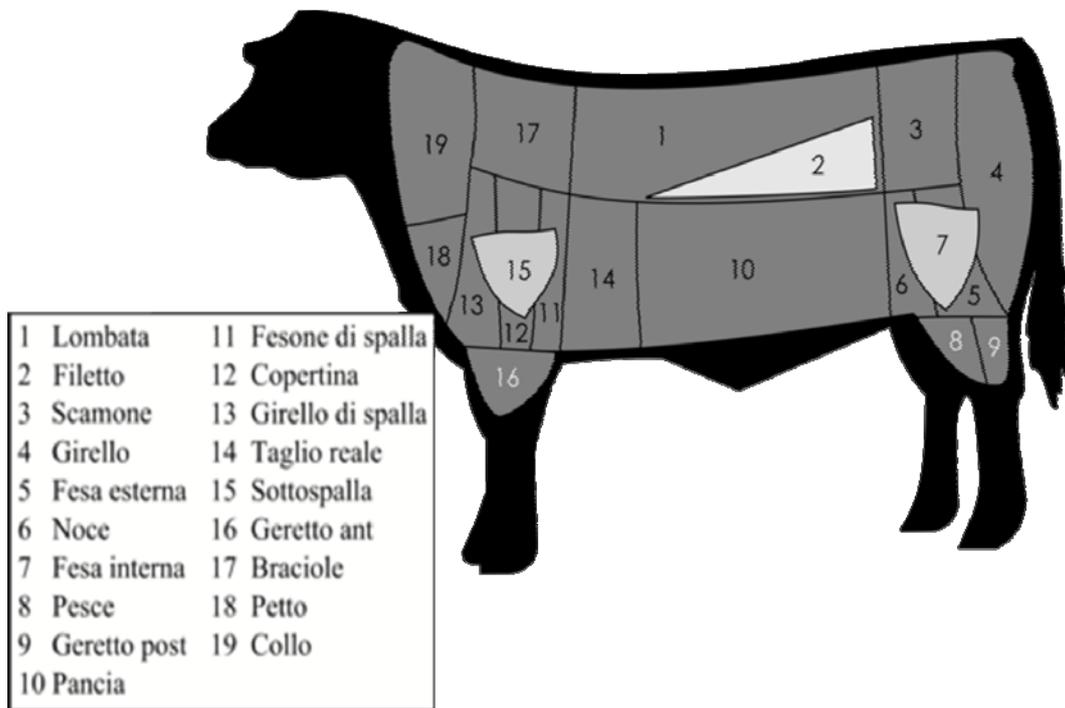
Ecco qui di seguito le peculiarità di ogni taglio

1° taglio - carni del quarto posteriore, sono le più pregiate e le più costose, hanno una cottura rapida (ai ferri o in padella);

2° taglio - carni del quarto anteriore, sono meno pregiate, ma ugualmente nutrienti, hanno una cottura semirapida (al forno, arrosto, spezzatino);

3° taglio - carni del quarto anteriore, ma non pregiate, sono le meno costose, hanno una cottura lenta (bollito, stufato, brasato).

Parti e tagli di carne dei bovini¹ (1: Scheda sui tagli di carne bovina di Alimentipedia.it)



- TESTA: Lingua, Testina
- COLLO: Collo
- LOMBATA: Filetto, Controfiletto o roast beef, Carré di vitello, Nodini, Costolette
- SCHIENA: Costata, Coste della croce
- SPALLA: Fesone di spalla, Fusello, Brione, Cappello del prete o spalla
- GARRETTI: Ossibuchi anteriori e posteriori, Pesce, Piccione, Campanello, Muscolo, Gamba
- PETTO: Punta di petto
- COSTATO INFERIORE: Taglio reale, Biancostato di reale
- PANCIA: Biancostato di pancia, Fiocco, Scalfo
- COSCIA: Codone, Scannello, Sottofesa o fetta di mezzo (detta anche Contronoce), Rosa, Fesa interna, Punta d'anca, Magatello o girello, Spinacino



peso compreso fra i 15 e i 25 kg e agnelloni quelli che superano i 25 kg. L'agnello bianco o maturo è quello che viene macellato fra i 2-3 e i 5-6 mesi di vita dopo essere stato nutrito solo di erba, fatto che fornisce alla sua carne un sapore forte e aromatico. La carne di agnello è molto saporita e poco grassa, ricca di calcio, ferro, vitamine del gruppo B e contiene più proteine del vitello.

- **abbacchio** è il nome dato in molte zone dell'Italia centrale all'agnello da latte, cioè con massimo 2 mesi di vita. La disuguaglianza con l'agnello non è solo quella anagrafica, infatti l'abbacchio ha una carne molto grassa, dovuta al suo tipo di nutrimento che è esclusivamente il latte materno.
- **ariete**, montone o becco indica invece il maschio, macellato dopo almeno un anno di vita (solitamente intorno ai due e mezzo);
- **castrato** indica invece il maschio castrato a un mese di età, macellato di solito alla stessa età del montone di cui comunque non raggiunge il peso, anche se può superare i 20 kg.

La carne d'agnello è paragonabile dal punto di vista nutrizionale alle comuni carni bianche, mentre quella di pecora non differisce troppo da quella bovina adulta o di vitello. Essendo ben tollerata dall'organismo umano, è quindi consigliata come alternativa anche in casi di allergie alimentari.

La digeribilità dipende in genere dal contenuto in grassi, che è maggiore nelle carni più giovani, ma si può rimuovere.

La carne di agnello è un alimento ricco di proteine animali, circa 20 grammi ogni 100 di carne, con un altro tenore di aminoacidi essenziali. Sono presenti anche lipidi, principalmente trigliceridi, acidi grassi saturi, fosfolipidi e colesterolo, più presenti in tagli saporiti quali petto e cosciotto. Contiene infine ferro, fosforo e zinco, e come molte carni, le vitamine PP e B12.

L'abbacchio, pur essendo molto costoso, possiede un minor valore nutritivo rispetto alle carni degli ovini più adulti.

La carne di agnello è indicata per chi pratica attività sportiva e per i ragazzi in crescita perché le proteine magre sono fondamentali per la muscolatura.

All'aumentare dell'età dell'animale, la carne tende a divenire sempre meno bianca, ma con più sapore; tanto che alcune persone non ne



prediligono insieme all'odore "robusto". Come la carne di capra, la carne di pecora, se macellata giovane (soprattutto se carne di agnello) può essere più tenera e saporita di quella di manzo. Ad influenzare il sapore della carne sono sia il tipo di alimentazione che il periodo di macellazione: per esempio il montone macellato alla fine del periodo estivo ha un contenuto in grassi maggiore e un sapore più forte.

Caprina

La carne di capra ha un sapore piuttosto simile alla carne d'agnello, al punto che alcuni paesi asiatici usano un'unica parola per descriverle entrambe; tuttavia, a seconda dell'età e delle condizioni dell'animale prima di morire, la carne può assumere tonalità simili alla selvaggina. Dal punto di vista nutrizionale, la carne di capra è ricercata per il suo basso contenuto lipidico; in generale è meno grassa delle altre carni, poiché le capre non hanno depositi di grasso intramuscolari. Su questo piano è paragonabile alla carne di pollo.

Nelle carcasse, infatti, la percentuale di tessuto magro è pari al 60-65%, mentre quella di tessuto grasso si aggira attorno al 12-14%, inferiore a quella che si riscontra in altre carni rosse. Oltre alla carne, altre parti della capra commestibili sono il cervello, il fegato e, nei capretti, alcuni tratti dell'intestino. La testa e le zampe, pulite ed affumicate, vengono usate per preparare zuppe.

Rispetto alle altre carni rosse, la carne di capra dev'essere cotta più a lungo e a temperature più basse; poco considerata nei paesi occidentali, è molto apprezzata invece in Medio Oriente, Asia meridionale, Africa, Brasile nord-orientale e nell'area caraibica. In Calabria nel periodo natalizio e pasquale è abitudine cucinare capretto e non agnello.

Equina

La carne equina (la carne di cavallo) è un genere di carne alternativa rispetto alla carne bovina e possiede come questa dei valori nutritivi apprezzabili.

A differenza del passato, quando la carne equina proveniva dai cavalli da corsa ormai inutilizzati per le corse perché anziani, oggi esistono cavalli allevati solo per produrre carne, destinati al macello in giovane età e pertanto in ottimo stato di nutrizione e sviluppo muscolare.



La carne equina contiene ferro e proteine in quantità praticamente pari (se non superiori) a quelle degli altri generi di carne con in più il vantaggio di essere magra presentando una percentuale trascurabile di grasso. Il colesterolo è presente in proporzioni di circa 60 mg/100 grammi di carne - un quantitativo sicuramente non trascurabile - ma sovrapponibile a quello delle altre carni magre (bovino, maiale leggero e petto di pollo). Oltre ad essere magra, non è salata cosicché chi la mangia può trarne il massimo beneficio.

Il contenuto in vitamine consiste soprattutto in tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), piridossina (B6), acido pantotenico e vitamina B12.

La carne di cavallo è nota per avere un sapore particolare a tratti tendente al dolciastro. La sua digeribilità e la sua tenerezza ne fanno un valido alleato per l'alimentazione nei soggetti che hanno problemi di digestione; non va trascurato neppure l'apporto di ferro, utile non solo per i piccoli, ma anche per gli anemici e per le gestanti. In ogni 100 grammi di carne di cavallo troviamo infatti 4 mg di ferro (più del doppio rispetto ai tagli bovini).

La carne equina inoltre può giovare a chi fa pratica sportiva poiché contiene, a differenza delle altre carni, zuccheri (si distingue per un modesto contenuto in glicogeno pari a 0,5-1 grammi), che determinano il particolare sapore dolce di questo tipo di carne. In commercio si trova anche la bresaola di cavallo ottenuta da tagli pregiati di cosce, sottofesa e noce.

Metodi di conservazione

Esistono diversi metodi per conservare la carne, alcuni utilizzati già in antichità e tutt'oggi ancora in uso. Il metodo migliore per la conservazione della carne è la tecnica del freddo; intorno ai 0°C, se mantenuta in celle a temperature controllate, si può conservare per circa un mese (attenzione, questo non è valido per il frigorifero di casa, che innanzitutto è mediamente tarato a temperature superiori - intorno ai +4°C - ed in secondo luogo viene aperto e chiuso in continuazione provocando sbalzi termici anche sensibili; per questo motivo nel frigorifero di casa la carne si conserva soltanto per due o tre giorni.



Si può prolungare la normale durata della carne anche abbinando il congelamento ad un confezionamento in atmosfera modificata (con concentrazioni di CO₂ superiori al 25%). Altre tecniche di conservazione, come l'AFFUMICAMENTO, la SALATURA (il termine salumi deriva proprio da questa tecnica antichissima) e l'ESSICCAMENTO, si utilizzano soltanto in ambiente domestico o in campo industriale per impartire determinate caratteristiche organolettiche alla carne.

Un'altra tipica tecnica di conservazione è l'INSCATOLAMENTO: in questo caso la carne bollita viene confezionata a caldo insieme alla sua gelatina (data dal collagene); successivamente le scatole vengono sterilizzate (120 °C per 40 min). Particolari tipi di carne come prosciutto, salsiccia e lingua non tollerano alte temperature e vengono semplicemente trattate come il latte pastorizzato.

E'interessante a tal proposito menzionare il progetto triennale europeo Leguval iniziato nel 2013 (www.leguval.eu) per progettare film da imballaggio da utilizzare per il confezionamento dei salumi. Il nuovo prodotto, ottenuto a partire dalla lavorazione delle proteine estratte dagli scarti provenienti dalla produzione dei legumi dell'industria conserviera, permetterà di migliorare le proprietà di barriera dei film usati nell'imballaggio alimentare mantenendo invariata la propria biodegradabilità.

Nel caso in cui la carne, una volta acquistata, venga conservata nel congelatore di casa, è opportuno scongelarla in modo graduale e non velocemente, ponendola nel frigorifero di casa; in questo modo si evita di perdere una grande quantità di liquidi ed elementi nutritivi, attraverso i cristalli di ghiaccio (formatosi durante la congelazione) che taglierebbero le fibre della carne contenenti il nutrimento.

Carne: quanta e quanto spesso?

La carne può essere consumata con tranquillità una volta al giorno, ovviamente scegliendone sempre un tipo diverso tra i tanti conosciuti, lasciando spazio nel secondo pasto principale ad una fonte proteica alternativa (uova, pesce, legumi o latticini). La preferenza, ovviamente, andrà data alle carni bianche e a quelle rosse magre, ma in un'alimentazione equilibrata può comunque esserci un piccolo spazio settimanale (una o due occasioni) anche per i tagli più saporiti e per i



salumi (anche quelli più magri, purtroppo, contengono conservanti nocivi per la salute come i nitriti).

Qui di seguito alcuni consigli per ridurre il contenuto in colesterolo degli alimenti animali:

- **eliminare il grasso visibile**, compresa la pelle di pollo e tacchino. La combinazione di grassi saturi e colesterolo favorisce infatti l'azione aterogena di quest'ultimo. Ecco perché le carni bianche, pur contenendo quantità simili di colesterolo rispetto alle rosse, sono maggiormente indicate per chi soffre di ipercolesterolemia.
- **evitare di preparare la carne utilizzando grassi di condimento**; tra i vari metodi di cottura l'ideale è il lessò, seguito dalla grigliatura (purché si faccia attenzione a non bruciarla).
- **diminuire il consumo di frattaglie grasse**, in particolar modo di cervella, alimento in cui si raggiungono concentrazioni di colesterolo superiori ai 2 grammi/100 grammi (quando il fabbisogno totale giornaliero è di soli 0,3 grammi).

Non bisogna dimenticare, infine, che i pericoli maggiori per la salute si registrano quando elevate quantità di colesterolo e trigliceridi si sposano con un surplus calorico. Quindi, una salsiccia abbinata ad un bel piattone di pasta è, non solo più appetibile ma anche più "pericolosa" di un salsicciotto abbinato a verdure e a 50 grammi di pane. Per lo stesso motivo gli sportivi e tutti coloro che svolgono un'attività lavorativa intensa, possono permettersi di consumare qualche taglio di carne grassa in più rispetto ai sedentari.

In conclusione, inserire nella nostra alimentazione un alimento come la carne con le sue molteplici proprietà nutritive è una scelta equilibrata. Il consumo deve essere sempre fatto nella **giusta quantità**, diversificandone il più possibile la varietà, per assicurarsi in modo equilibrato, tutti i principi nutritivi costituenti. Ovviamente con la consapevolezza di scegliere un prodotto di qualità certificata.