



Carni

L'uso della carne nell'alimentazione è antichissimo. Nei primissimi tempi, però, non sempre la caccia era facile, e spesso l'uomo perdeva la vita nel tentativo di catturare un animale. In seguito, con la coltivazione della terra, l'uomo cominciò anche ad allevare gli animali rendendoli domestici. Da allora fu più facile cibarsi delle carni d'animali e servirsi dei loro prodotti.

C'era un tempo in cui la carne veniva considerata l'alimento energetico per eccellenza, adatta a nutrire guerrieri, i potenti che dalle armi e dalla forza fisica traevano legittimazione sociale.

La carne era considerata il cibo ideale per tutti e, a maggior ragione, per coloro che erano chiamati a governare e ad essere forti. Il consumo della carne e l'uso delle armi erano strettamente connessi e posti sullo stesso piano.

Una volta anche i poveri mangiavano la carne data l'abbondanza dei pascoli e selvaggina presente ovunque: ma quando iniziarono a sorgere nei vari principati e contee riserve e divieti di caccia e quindi quei territori furono riservati alle classi nobili, allora al popolo non rimase altro che sognarla e farla diventare ancora di più un "culto".

Nella quotidiana lotta contro la fame la carne rimase un miraggio al quale aspirare. Quello era il tempo in cui si diceva che i legumi erano "la carne dei poveri" con chiaro riferimento al contenuto energetico della carne.

La cultura monastica esaltava ancora di più il valore della carne, che assumeva per la gente comune il significato di piatto "principe". L'astenersi dal mangiarla aveva il significato di una "penitenza" e la cosa da cui ci si asteneva diveniva fonte di desiderio.

"Il piacere della carne" era un concetto ben presente nella cultura e comprendeva tutto ciò che l'uomo poteva desiderare: la carne era fonte di vigore legata alla forza fisica e alla sensualità.

"Mangiar magro" "Mangiar grasso" erano momenti temporali in cui si dividevano i periodi dell'anno, erano una classificazione sociale e un modo di concepire l'alimentazione.

Sognata come simbolo di benessere e riscatto sociale, poi snobbata per le sue virtù proteiche, messa in discussione dai vegetariani, animalisti e dietologi, oggi recupera in cucina tutta la sua importanza: quando si parla di convivialità della tavola, del "piacere", la carne affiancata ad un buon bicchiere di vino, è sempre presente.



Conoscere

Il termine carne indica le parti commestibili degli animali da macello, da cortile e della selvaggina.

Le proteine della carne sono d'elevato potere nutritivo.

Importante è la presenza del ferro, necessario al nostro organismo perché costituente fondamentale dell'emoglobina del sangue, perché il ferro contenuto nella carne è assorbito più facilmente e in quantità maggiore rispetto a quello contenuto nei vegetali.

Gli zuccheri sono praticamente assenti nella carne che arriva sulla nostra tavola, mentre il quantitativo di glicogeno rimane apprezzabile solo nelle frattaglie (soprattutto nel fegato).

I grassi sono presenti in quantità apprezzabile e molto variabile.

Poche sono le vitamine presenti ed è totalmente assente la vitamina C; mentre la vitamina A è presente in quantità rilevante nel fegato.

Le carni vengono divise in:

bianche: vitello, agnello, anatra, pollo, tacchino, coniglio, suino;

rosse: bovino adulto, equino, ovino;

nere: selvaggina.

Responsabili della colorazione sono dei pigmenti quali: l'emoglobina (contenuta nei globuli rossi) e la mioglobina (presente nella muscolatura).

Tra le carni vanno ricordati i salumi ovvero carni preparate e/o conservate con la salagione e tra questi: il prosciutto cotto o crudo, la mortadella, le salsicce, gli insaccati stagionati (i cosiddetti salami), la bresaola, la coppa.

La carne è da considerarsi fra gli alimenti più facilmente digeribili. Il suo grado di digeribilità è però legato a diversi fattori: taglio di provenienza, contenuto in grasso e in tessuto connettivo, consistenza (la maggiore o minore tenerezza dipende soprattutto dalla lunghezza e dal diametro delle fibre muscolari), metodo di cottura, masticazione, ecc.

Le categorie sono:

- Bovini: vitello, vitellone, manzo, bue, vacca, toro.

- Bufalini: bufalo, annutolo (bufalo dai 13 ai 24 mesi di età).

- Equini: equino (categoria unica).

- Suini: suino (maschi e femmine castrati), scrofa, verro.

- Ovini: agnello, castrato, montone, pecora.

- Caprini: capretto, capra, becco.

Acquistare

Etichettatura delle carni bovine

Il Regolamento CE n.1760/2000 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 17 luglio 2000 istituisce l'obbligo di una specifica etichettatura delle carni bovine e dei prodotti a base di carni bovine, consentendo così la tracciabilità e la trasparenza delle informazioni ai consumatori.

Il Regolamento è direttamente efficace in tutti gli Stati della U.E. ed è entrato in vigore il 14 agosto 2000, prevedendo che già dal 1° GENNAIO 2002 le carni bovine, provenienti da animali macellati dalla stessa data, siano obbligatoriamente immesse al consumo corredate di etichetta contenente le seguenti informazioni:

- un numero o un codice di riferimento che evidenzii il nesso e legame tra le carni e l'animale d'origine; il numero può essere il codice d'identificazione del singolo animale da cui provengono le carni o il numero d'identificazione di un gruppo di animali;
- nome dello Stato membro o del paese terzo in cui è situato il macello: l'indicazione deve recare la dicitura "Macellato in (nome dello Stato membro o del paese terzo)... (numero d'approvazione)";
- numero d'approvazione del macello presso il quale sono stati macellati l'animale o il gruppo di animali nome dello Stato membro o del paese terzo in cui è situato il laboratorio: la dizione prevista è: "Sezionato in (nome dello Stato membro o del paese terzo)... (numero di approvazione)";
- numero d'approvazione del laboratorio di sezionamento presso il quale è stata sezionata la carcassa
- nome dello Stato membro o del paese terzo in cui è nato l'animale.
- nome dello Stato membro o del paese terzo (eventualmente più di uno) in cui è stato effettuato l'ingrasso.

Conservare

REFRIGERAZIONE

Con questo metodo la carne mantiene inalterati i caratteri della freschezza e si conserva fino ad un massimo di cinque giorni.

CONGELAZIONE E SURGELAZIONE

Viene usato quando si abbia necessità di prolungare il tempo di conservazione delle carni per un periodo superiore a quello che si può ottenere con la semplice refrigerazione. E' raccomandabile utilizzarla entro le 10 e 12 ore dalla scongelazione.

COTTURA E STERILIZZAZIONE

Anche con il calore può operarsi la conservazione della carne.

AFFUMICATURA

E' uno dei più antichi metodi di conservazione della carne. E consiste nell'espore la le carni al fumo di legni ricchi di composti aromatici come il legno di ginepro, di alloro, di rosmarino. Il prodotto subirà un contatto con il fumo a temperature variabili e a tempi inversamente proporzionali. L'azione di conservazione dipende dal fumo che blocca la proliferazione di microrganismi dannosi e dalla formazione tra le sostanze aromatiche di aldeide formica, di contro si formano anche delle sostanze nocive alla salute: alcuni idrocarburi policiclici aromatici.

SALATURA

Il sale, essendo igroscopico, sottrae acqua alla carne e anche ai microrganismi in essa presenti: in questo modo esso assicura una maggiore conservazione del prodotto, ma provoca anche una certa perdita di sostanze nutritive (specialmente di minerali solubili).



Cucinare

Carne arrosto

significa cuocere la carne in modo che i suoi valori nutritivi rimangano racchiusi dentro di essa. Per questo motivo va cotta in un primo tempo a fuoco forte in modo che si formi una crosticina che sigilli i suoi sughi

Carne alla griglia

significa arrostitire uno o più pezzi di carne su una griglia. Per le grigliate il calore, da qualunque fonte esso provenga (braci, gas, elettricità), dovrà essere molto intenso in quanto la cottura alla griglia obbedisce alle stesse leggi degli arrosti

Carne bollita

Questo è il modo più semplice per cuocere la carne.

Per ottenere un succoso bollito, bisogna immergerla in acqua bollente e salata in modo da non disperderne i sughi. Per completare il gusto del brodo si aggiungeranno poi i vari aromi.

Carne in umido

Con questo tipo di cottura la carne cuoce, dopo che si è fatto soffriggere il condimento con la cipolla, insieme a vari liquidi che possono essere brodo, vino, salsa di pomodoro ecc.

Carne fritta

la carne si trova a bagno di olio bollente, questo comporta una trasformazione della composizione chimica dell'alimento, con formazione di composti dannosi per la salute dell'uomo, le trasformazioni dipendono dalla composizione dell'olio di partenza



Domande e curiosità

C'è differenza tra le proteine delle carni cosiddette "rosse" e di quelle bianche?

Il valore nutrizionale delle proteine dei vari tipi di carne, sia quelle cosiddette "rosse" che le "bianche", è il medesimo. La differenza di colore è dovuta ad una maggiore presenza di mioglobina, un pigmento che combinandosi con l'ossigeno accentua la colorazione (carni rosse).

È vero che le carni bianche non contengono ferro?

Non è vero. Infatti le carni bianche non solo contengono ferro in quantità significative, ma tale contenuto spesso (a seconda dei tagli) risulta pari a quello delle carni rosse.

Quali sono gli accorgimenti da adottare nella conservazione domestica per preservare la qualità delle carni?

Essendo un alimento deperibile la carne deve essere conservata in casa cercando, per quanto possibile, di non interrompere la catena del freddo che, come è noto, costituisce il principale ostacolo alla riproduzione della flora microbica causa del deterioramento degli alimenti. La carne quindi, dopo l'acquisto, deve essere subito posta in frigorifero: a temperatura di refrigerazione se se ne prevede il consumo entro pochi giorni, a temperatura di congelamento se deve essere conservata per periodi più lunghi.

Gli alimenti crudi inoltre vanno tenuti nettamente separati da quelli cotti poiché possono essere veicolo di contaminazione crociata, ovvero possono ricontaminare i prodotti già bonificati termicamente.

È importante sottolineare che i germi patogeni crescono meglio in un alimento cotto poiché viene a mancare la competizione da parte della normale flora saprofitaria.

Come sceglierle le carni fresche?

Il colore del muscolo deve essere rosso vivo, l'odore fresco e gradevole, il tessuto elastico.

Il colore del grasso deve essere bianco o giallo paglierino. Comprimendo la carne con un dito si deve formare un piccolo avvallamento che scompare una volta cessata la pressione.