

La Carne

La carne è costituita dal tessuto muscolare degli animali da macello (bovini, ovini, suini, equini), degli animali da cortile (polli, tacchini, anatre, conigli, ecc.) e delle selvaggina (piuma e pelo).

E' un alimento di altissimo valore nutritivo perché contiene un'alta percentuale di proteine, tra cui vi sono tutti gli amminoacidi essenziali, grassi, sali minerali, ferro (presente in quantità variabile da 2 a 4 mg/100g) e vitamine del gruppo B.

Dopo la macellazione, per rendere la carne tenera e commestibile ed evitare che imputridisca, si procede con la **frollatura** per gli animali da macello di grossa e media pezzatura, e con la **marinatura**, che si effettua dopo una prima frollatura, per quelle carni che hanno "odore di selvatico" (selvaggina). La **frollatura** viene effettuata a temperature intorno agli 0°C per limitare la proliferazione batterica.

La **marinatura** consiste nel far riposare la carne in vino, olio, aceto, spezie, verdura. L'aceto è molto importante in quanto essendo un acido intacca i tessuti connettivi e li destruttura, per questo la carne diventa tenera e profumata.

La carne non viene consumata solo per il suo alto valore nutritivo ma anche per le sue caratteristiche organolettiche come il sapore, l'odore, la consistenza, la tenerezza e la succulenza. Le carni presentano un colore rosso più o meno intenso in funzione della qualità di mioglobina* presente. Questo fa sì che le carni vengano distinte in una prima classificazione: bianche, rosse, scure o nere. **Le carni bianche** sono quelle di animali giovani o povere di mioglobina (vitello, agnello, capretto, polli, tacchini).

Le carni rosse sono principalmente quelle di bovino e ovino adulto, bufalo e carne equina.

Le carni nere o scure sono quelle che si ottengono dalla selvaggina (cinghiale, camoscio, ecc.) caratterizzata da muscoli ricchi di mioglobina. La tenerezza e la consistenza sono strettamente dipendenti dal tipo di muscolo, dal tessuto connettivo e dal grado di contrazione.

Carne Bovina:

Ai fini legali e fiscali la carne bovina è suddivisa in Vitello e Bovino adulto.

Commercialmente troviamo vitello, vitellone, manzo, bue, torello, vacca.

Il valore nutritivo ed economico della carne viene stabilito in base al grasso di infiltrazione del tessuto connettivo.

Il grasso di infiltrazione si classifica in: *venatura* (poche striature di grasso - es. vitello), *marezzatura* (striature un po' più numerose - es. manzo) e *prezzemolatura* (fitta rete di striature - es. bue). Le carni che presentano minor grasso di copertura e di infiltrazione sono meno saporite e tendenzialmente più asciutte e stoppose, anche se vengono preferite dal consumatore.

Vitello:

Il vitello è un animale dai 3 ai 10 mesi di età, nutrito solo con latte fin dalla nascita e macellato quando raggiunge il peso di 230-250 chili. Contiene poco grasso e anche se il colore della carne è più rosea il contenuto di ferro e proteine, a parità di peso, è identico a quello del manzo.

Vitellone:

Il vitellone viene macellato tra i 12 e i 18 mesi di età. La sua carne contiene

meno acqua rispetto a quella del vitello e per questo è considerata una carne pregiata.

Manzo:

Si tratta di un bovino di 3-4 anni di età, castrato per far sì che ingrassi ottenendo così una polpa migliore. Anche la femmina che non ha mai partorito viene classificata come manzo.

Bue:

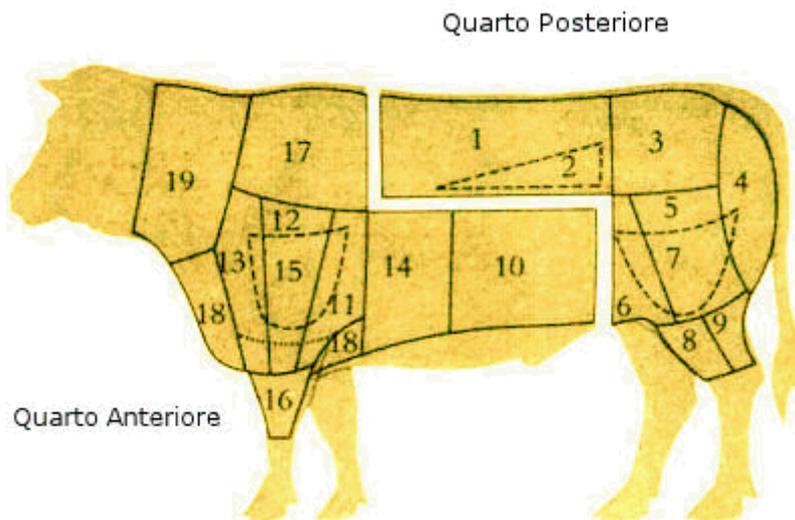
È un bovino castrato di oltre 4 anni. È un animale che sta scomparendo dalle nostre tavole, soprattutto perché il lavoro nei campi è oggi supportato dai moderni macchinari e non più dai buoi, gli agricoltori quindi non hanno più interesse ad allevare questi animali.

Vacca:

È il bovino femmina macellato alla fine della produzione di latte, la sua carne è simile a quella del manzo.

La carne bovina viene macellata in "quarti" e venduta poi in tagli.

Dal punto di vista gastronomico esistono carni di 1°, 2° e 3° qualità.



1. Lombo (1° categoria: bistecca fiorentina)
2. Filetto (1° categoria: bistecche)
3. Scamone (1° categoria: stracotti, stufati e roast beef.)
4. Girello (2° categoria: arrosti)
5. Fesa esterna (1° categoria: arrosti, roast beef, stracotti, bistecche)
6. Noce (1° categoria: brasato, stracotto)
7. Fesa interna (1° categoria: bistecche, spezzatini)
8. Pesce (2° categoria: spezzatini, stracotti e stufati)
9. Geretto posteriore o muscolo (3° categoria: ossobuco, stracotto, bollito)
10. Pancia (3° categoria: carne trita)
11. Fesone (2° categoria: bistecche, scaloppe, carne trita)
12. Copertina (2° categoria: bollito, gulasch, spezzatino)
13. Girello di spalla (2° categoria: bistecche, bollito, stracotto)
14. Taglio reale (2° categoria)

15. Sottospalla (2° categoria: bollito)
16. Geretto anteriore (3 categoria: ossobuco)
17. Bracirole (2° categoria)
18. Petto (2° categoria: bollito, arrosto)
19. Collo (3° categoria: bollito, stracotto)

Carne equina:

Gastronomicamente parlando sono cavalli e asini. Commercialmente vengono suddivise in animali giovani (puledro) e adulti: i primi sono particolarmente graditi per le loro caratteristiche di tenerezza e di delicatezza delle carni, mentre gli adulti danno carni dal colore rosso intenso e hanno un contenuto relativamente elevato di zuccheri che conferiscono loro un sapore dolciastro; la presenza di grasso dà alla carne un aspetto untuoso, lucente e una consistenza oleosa. Per l'alto valore nutritivo la carne di cavallo è consigliabile nella cura dell'anemia. I tagli sono simile a quelli del manzo; per le bistecche è adatta la Fesa mentre per lo spezzatino è consigliato il Reale.

Carne Ovina e Caprina:

Gli ovini e i caprini ai fini legali si distinguono in animali da latte e adulti. La qualità della carne è determinata da tre fattori: razza, pascolo, età. Le carni di questi animali sono tanto più pregiate quanto più il colore è rosato chiaro tendente al bianco.

Agnello:

L'agnello si suddivide in **animale da latte o abbacchio**, quando è nutrito esclusivamente con latte e macellato all'età di 3-4 settimane di vita e **agnello**, quando viene macellato all'età di 8-10 settimane ed è nutrito anche con erba. La carne di agnello è adatta a tutti i tipi di cottura escluso la bollitura (in uso comunque nei paesi anglosassoni).

Capretto:

Il capretto è un animale macellato quando il suo peso raggiunge tra i 6 e i 12 chili. La sua carne è rosa chiaro se alimentata solo con latte e rosa intenso se alimentata con erba. L'odore è meno intenso rispetto all'agnello perché contiene una minore percentuale di grassi.

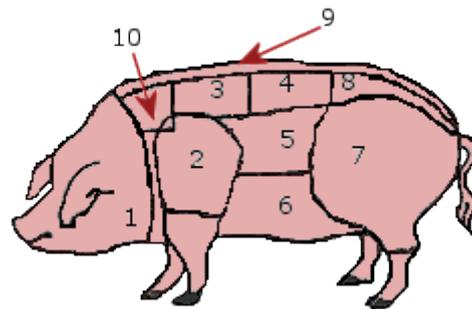
Castrato, Montone e Pecora:

Sono carni piuttosto indigeste per l'alta percentuale di grassi che contengono e per il forte odore dovuto alla presenza di acido capronico.

Carne Suina:

Per i suini la suddivisione è più complessa. Ci sono i *suini pesanti* (le cui carni vengono trasformate in salumi) e *suini leggeri* o magroncelli (le cui carni sono destinate al consumo come carne fresca). La miglior carne è offerta comunque, per entrambe i tipi, da animali castrati, macellati in età non superiore a 18-20 mesi, con tagli dall'aspetto vellutato, colore rosato e il grasso presente bianco, sodo e compatto. Un'ulteriore classificazione per la carne suina è in *prodotti bianchi* (lardo e pancetta)

e *prodotti rossi* (salumi in genere). Queste due categorie si suddividono ancora in *prodotti crudi* (prosciutto e salame crudo), *prodotti cotti* (prosciutto cotto e mortadella) e *prodotti da cuocere* (cotechino e zampone).



1. Guanciale
2. Spalla
3. Carrè
4. Filetto
5. Puntine
6. Pancetta
7. Coscia
8. Lombata o Lonza
9. Lardo
10. Collo

Pollame:

Per pollame intendiamo carne di animali da cortile, si tratta di carne povera di grasso (ad eccezione dell'oca), prevalentemente localizzato sotto la pelle e per questo sono carni a volte stoppose. La suddivisione di queste carni è in base all'allevamento:

- **in batteria**, l'animale viene allevato in gabbie con scarsa possibilità di movimento, e di conseguenza hanno carne flaccida, insipida e pallida.
- **a terra**, l'animale viene lasciato libero di razzolare. Le carni risultano consistenti, bene attaccate all'osso e gustose.
- **a sistema misto**, l'animale inizialmente viene allevato in batteria e successivamente a terra.

Pollo o pollastra:

E' l'animale da carne, sia maschio che femmina. Originario dell'Asia veniva allevato già nel 3000 a.C.; ha una resa del 70% sul peso vivo (per cui altissima). La sua carne è facilmente digeribile e ricca di proteine. Le uova del pollo femmina, che produce comunque in quantità minime, non vengono impiegate in cucina.

Gallina:

Fino ai due anni di età viene impiegata per la produzione di uova. Alla fine del suo ciclo di produzione la sua carne è adatta per ottenere un ottimo brodo, da qui il detto "Gallina vecchia fa buon brodo" :-)

Gallo:

E' il maschio adulto allevato per la riproduzione.

Galletto:

E' il maschio di 4-6 mesi di età.

Cappone

E' il gallo castrato. Il suo peso supera i 2,5 chili.

Pollanca:

Femmina sterile ingrassata.

Faraona:

La sua carne è leggermente "selvatica" e più scura rispetto alle altre "carni bianche". Consigliabile la frollatura prima del suo utilizzo.

Tacchino:

Può essere sia femmina che maschio. E' chiamato anche pollo d'India ed è il piatto d'obbligo negli Stati Uniti per il Thanksgiving Day.

Selvaggina:

Commercialmente si suddivide in *selvaggina da pelo* e *selvaggina da piuma*. La carne è definita "nera" perché di colore rosso scuro, risulta particolarmente soda e caratterizzata da un particolare odore selvatico, più o meno pronunciato a seconda dell'età dell'animale, ma anche dall'ambiente in cui vive e da come si nutre.

Selvaggina da pelo:

Cinghiali, daini, cervi, camosci, caprioli, lepri, conigli.

Selvaggina da piuma o penna:

Fagiani, quaglie, piccioni, starni e altri volatili commestibili.

Cottura:

Per gustare un "buon" pezzo di carne dobbiamo seguire piccoli accorgimenti di modo che i tessuti dell'alimento perdano minor acqua possibile. Un **arrosto**, ma anche una **bistecca** alta, conserva la sua succulenza se è rosolata bene esternamente. Ciò si ottiene se all'inizio sottoponiamo la carne ad un forte calore. Il forno, o il tegame, deve essere scaldato in anticipo, la carne deve essere ben rigirata nell'olio o in altro grasso prima della cottura e l'ideale sarebbe eliminare ogni traccia di vapor acqueo. Senza far uscire il sugo, il calore genera nuovi composti aromatici distruggendo le membrane cellulari alla superficie. Quando il pezzo di carne uscirà dal forno bisognerà aspettare qualche minuto prima di tagliarlo per evitare la perdita dei succhi. In questo modo si darà il tempo ai succhi interni di distribuirsi meglio anche verso le parti asciutte. Verrà poi tagliato con un buon coltello, che penetrerà nella carne senza schiacciarla, per conservare tutta la sua succulenza.

Anche per le **carni alla griglia**, la cottura si effettua a temperatura elevata, adagiando la carne direttamente a contatto con la griglia. Per migliorare il contatto e facilitare il passaggio di calore, si può comunque spennellare il pezzo da grigliare con un po' di olio. L'aggiunta di sale in cottura va sicuramente evitata perché il fenomeno dell'osmosi* provocherebbe la fuoriuscita dei succhi nutritivi della carne; la picchiettatura e la punzecchiatura sono nocive, perché creano dei canali in

cui il sugo cola più facilmente. Altra soluzione per non perdere i succhi nutritivi della carne è cuocerla poco: meno si contrae il tessuto connettivo meno succo esce. Infine è bene mangiare immediatamente una bistecca alla griglia per evitare che il sugo abbia il tempo di spandersi nel piatto, (a questo proposito se vogliamo accompagnare la carne con una salsina, è bene che questa sia densa, per evitare che si "mescoli" con il sugo della carne). La carne contiene proteine e grassi, ed è proprio nel grasso della carne che sono racchiusi gli aromi, se il manzo sa di manzo è perché il suo grasso contiene gli aromi caratteristici del manzo, la stessa cosa vale per il montone, ecc. ecc.

Il principio del **brasato** è quello di "nutrire" la carne con un sugo robusto, ossia con un sugo che si infila nella carne secondo il principio fisico dell'osmosi. Nella carne brasata l'osmosi favorisce il passaggio dei componenti aromatici dalle zone a concentrazione debole a quelle di concentrazione elevata, in questo modo le molecole aromatiche di carote, sedano, cipolla, ecc. passeranno nella carne.

La carne cotta al **microonde** diventa di un colore grigio-bruno perché la temperatura rimane inferiore ai 100 gradi, quindi l'oximioglobina non viene denaturata e conserva il suo colore.

Conservazione:

Il migliore indicatore di freschezza della carne è costituito dal colore che deve essere "vivo" e le superfici esposte non devono presentare segni, anche parziali o locali, di essiccamento (segni che compaiono inevitabilmente dopo 2-3 giorni di conservazione in frigorifero). La comparsa di macchie di colore grigiastro/verde e di una patina superficiale vischiosa, sta ad indicare un incipiente stato di alterazione dovuto alla moltiplicazione dei batteri in superficie.

La manipolazione delle carni in fase di macellazione comporta inevitabilmente un certo grado di contaminazione microbica. Normalmente questo riguarda solo le superfici delle carni mentre la contaminazione all'interno è quasi nulla. Il sistema più semplice per prolungare la conservazione delle carni è quello di ricorrere alla **refrigerazione** con temperatura vicina allo 0°C, che consente di rallentare la proliferazione batterica. Tali temperatura deve essere mantenuta per tutta la durata della vita commerciale della carne, compreso il periodo del trasporto dal macello ai centri di distribuzione. Per le carni surgelate si adottano temperature intorno ai -18°C. Le alterazioni più comuni che possiamo riscontrare per le carni surgelate è l'essiccamento chiamato in gergo tecnico "bruciato del gelo", ossia l'ossidazione della mioglobina e dei grassi.

La **pastorizzazione** consiste in un trattamento termico che può essere utilizzato per la preparazione di prodotti di salumeria (prosciutti, mortadelle, würstel).

La **sterilizzazione** garantisce la conservabilità del prodotto a temperatura ambiente per periodi molto lunghi ed è applicata nelle preparazioni delle scatolette di carne in gelatina ovvero della "carne in scatola".

La **salagione e la stagionatura** sono sistemi di conservazione che consentono la diminuzione dell'acqua disponibile per la crescita di microorganismi, le affinate tecniche attuali possono essere considerate dei veri e propri metodi di preparazioni gastronomiche. Anche l'essiccamento e la liofilizzazione agiscono tramite la diminuzione dell'acqua; **l'essiccamento** non è un metodo molto usato nella nostra cultura gastronomica mentre la **liofilizzazione**, dato i suoi alti costi, viene usata per lo più per l'alimentazione della prima infanzia o per usi particolari (ad esempio per i viaggi spaziali).

Le carni **sottovuoto** vengono confezionate in materiale plastico impermeabile all'aria e all'umidità e la confezione viene sigillata dopo l'estrazione dell'aria presente. Una tecnologia di confezionamento innovativa si basa sull'uso della cosiddetta **atmosfera modificata protetta**, realizzata sottraendo l'aria all'interno della confezione e sostituendola con una miscela di gas come ossigeno, anidride carbonica e azoto, a volte viene aggiunto anche un agente anticodensa e una cartina assorbente per evitare ristagni come i liquidi di rilascio.

I trattamenti a basse temperature non determinano perdite di valore nutritivo delle carni mentre i trattamenti termici ad alte temperature determinano danni nutrizionali soprattutto a carico delle vitamine e di alcuni amminoacidi essenziali. La pastorizzazione, rispetto alla sterilizzazione, è chiaramente meno negativa. La salagione e la disidratazione di per se diminuiscono il valore nutritivo delle carni, ma possono rivestire interesse per l'apporto di sale che può trovare controindicazioni nelle persone che soffrono di ipertensione.