

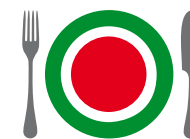
In collaborazione con



www.inran.it

sai quel che mangi

qualità e benessere a tavola



CARNI FRESCHE



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Dipartimento delle politiche competitive del mondo rurale e della qualità

Direzione generale dello sviluppo
agroalimentare e della qualità

Via Venti Settembre, 20 • 00187 Roma

Tel: 06 4665.3047

Fax: 06 4665.3251

www.politicheagricole.gov.it

saq5@politicheagricole.gov.it



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Questo opuscolo fa parte di una serie di pubblicazioni realizzate nel contesto della campagna "Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola", promossa dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali con il proposito di fornire ai consumatori una corretta informazione sugli alimenti messi in commercio e di valorizzare i prodotti di qualità delle nostre Regioni, promuovendo un consumo sano e naturale.

La campagna di comunicazione prevede le seguenti pubblicazioni:

- Carni fresche
- Carni trasformate
- Formaggi
- Frutta
- Olio
- Ortaggi
- Pane e pasta
- Vino

Gli opuscoli verranno distribuiti negli esercizi di vendita dei relativi prodotti e, in occasione di manifestazioni promozionali, in tutte le Regioni italiane. La presente campagna non intende promuovere alcun prodotto specifico né favorire o danneggiare singoli marchi commerciali, ma si pone l'obiettivo di valorizzare i prodotti della tradizione alimentare del nostro Paese e di sensibilizzare i cittadini al consumo di prodotti locali e di stagione, a garanzia di qualità e di freschezza.

Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Coordinamento redazionale

Stefania Ricciardi

Dirigente responsabile per la comunicazione e la valorizzazione dei prodotti agroalimentari, l'educazione alimentare e i servizi informativi di pubblica utilità

Con la collaborazione di

Angelo Ciardiello
Monica Giffoni
Piera Gioannini
Claudia Principe
Francesco Scala
Domenico Vona

Realizzazione

AB Comunicazioni srl

Distribuzione in collaborazione

Confcommercio - Axiter



Introduzione storica

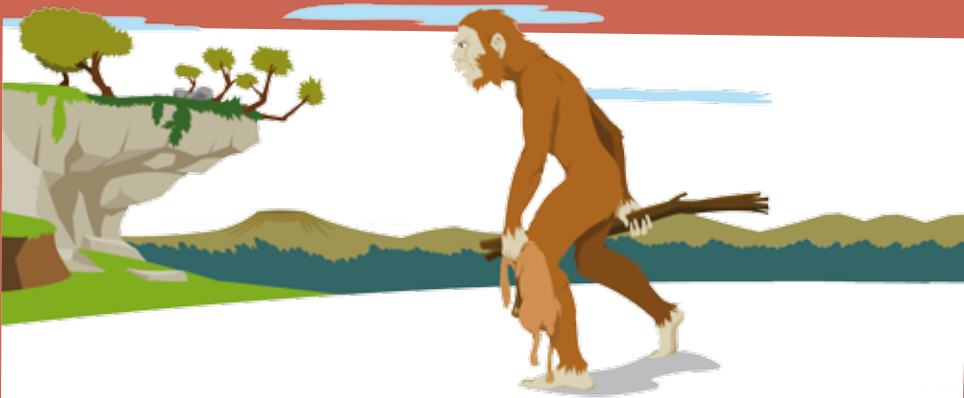
La pastorizia dalla preistoria a oggi

La fondamentale importanza della pastorizia è testimoniata dalla radice della parola pecunia, dal latino pecus, ovvero pecora, il principale oggetto di scambio nei primitivi baratti commerciali, prima della comparsa del denaro. L'origine della pastorizia si fa risalire al periodo Olocenico, l'ultima era geologica (iniziata 11.700 anni fa e durante la quale compare l'*homo sapiens sapiens*), quando l'abbondanza d'erba, dovuta al clima umido e mite, favorì una razionale evoluzione dell'attività della caccia. La domesticazione e l'allevamento di animali diventarono per l'uomo le tecniche più vantaggiose per garantire alla specie un'importante risorsa alimentare.

Da sempre la carne ha ricoperto un ruolo fondamentale nell'alimentazione, simbolo del benessere e della ricchezza delle civiltà nei periodi di grandezza e non solo. Diversi popoli ponevano la carne al centro dei loro banchetti, quale regina degli alimenti, simbolo di festa e d'opulenza. Originariamente il suo uso era limitato a causa dei problemi di conservazione dovuti alla scorretta frollatura e alla catena distributiva, troppo lenta e tecnicamente carente, che ne compromettevano la qualità. Ucciso un animale, bisognava mangiarlo il più velocemente possibile, finché commestibile e immune da batteri nocivi e muffe. I metodi di conservazione più antichi e semplici, quali la cottura, la disidratazione, l'affumicatura, la salatura e il freddo, dove le condizioni climatiche lo consentivano, hanno assicurato alla tavola la più diffusa disponibilità di questa pietanza.

Da cacciatori-raccoglitori ad allevatori

Quali "onnivori opportunisti", i primi ominidi appartenenti al gruppo degli *Australopithecus* mangiavano ciò che trovavano ma, soprattutto, ciò che riuscivano a cacciare e portare al riparo nelle loro grotte. Prima dell'introduzione dell'agricoltura, l'uomo, non essendo in grado di riconoscere tutte le piante commestibili da quelle nocive, considerava la carne la scelta alimentare più sana e sicura anche se non facile da reperire.



In corsa continua alla ricerca di una preda da cacciare, l'*Homo habilis* convogliava interi gruppi di animali verso trappole o burroni. Per innescare queste proficue strategie inventate per sopravvivere aveva bisogno di organizzarsi con i suoi simili, suddividere i ruoli e infine spartirsi il bottino, da condividere davanti al fuoco.

La pastorizia presso Egizi, Greci, Romani

Nella società agricola egizia, l'allevamento del bestiame si trasformò presto in attività economica di primaria importanza, utile non solo come risorsa alimentare ma anche come affermazione sociale. Ramesse II allevava animali da ornamento come ibis, gazzelle e leoni e ai suoi banchetti amava servire portate prelibate a base di anatre, oche, piccioni e quaglie, antilopi, asini e capre, anche se la carne preferita dai nobili egizi era quella del bue africano, detto "iua", un esemplare provvisto di lunghe corna che veniva allevato fino all'ingrasso, prima dell'uccisione.

La macellazione degli animali presentava precise connotazioni simboliche e rituali. Si credeva che il toro selvatico, per esempio, avesse un'energia divina, di cui l'uomo si poteva appropriare mangiandone la carne. Tra i Greci, invece, era scarso il consumo di carne da allevamento poiché ben compensato dal pesce sulle coste e dalla selvaggina nelle zone montuose, ma soprattutto perché veniva considerato un cibo speciale da spartire con le divinità. C'erano comunque ragioni di pratica economia per non consumare carni di animali impiegati nell'agricoltura o nell'allevamento: pecore e capre davano lana e latte, il bue serviva per il lavoro nei campi.

A partire dal II secolo a.C. vennero emanate leggi che consentivano di macellare i bovini vecchi e inadatti al lavoro, la cui carne veniva ammorbidita e lavata nel latte, spesso battuta, tritata e usata per polpette e infine servita sulle tavole lussuose alle quali la plebe non aveva facile accesso.

Anche tra i Romani, gli animali erano prevalentemente uccisi durante i riti religiosi e la loro carne aveva un valore sacro. Con il sopraggiungere del Cristianesimo e l'ingrandirsi della potenza di Roma, la carne venne desacralizzata.

Il consumo di carne e la condizione sociale dal Medioevo ai giorni nostri

Nel Medioevo, i guerrieri e i potenti chiamati a governare traevano legittimazione sociale dalla forza fisica e per mantenerla si nutrivano principalmente di carne. Ai meno abbienti venivano lasciati i legumi, noti come la "carne dei poveri", il cui valore energetico servi

come sostituto alimentare, ma non riuscì a far retrocedere il culto di quel cibo inaccessibile e costoso, simbolo di status sociale, che regna sulle tavole da molti secoli.

Alla fine dell'800, l'industrializzazione si affacciò anche nella produzione di carne da tavola consentendo un'accelerazione riguardo alle operazioni di macello e di ingrasso degli animali, ruminanti per natura ma alimentati con mangimi industriali in ambienti sovraffollati. Nel '900, la cosiddetta "urbanizzazione dei bovini" ha fatto da scenario all'introduzione di nuove tecniche di allevamento in stalla che hanno reso non più necessaria la disponibilità degli spazi verdi per alimentare il bestiame.

Carne valem

Nei paesi di religione cristiana il banchetto di abolizione della carne si teneva poco prima di entrare nella Quaresima, periodo di astinenza e digiuno. Etimologicamente il Carnevale, derivante dal latino *carnem levare*, era l'ultima occasione per fare scorta di proteine animali.

Quando nasce il barbecue?

La pratica di cuocere la carne sul fuoco ha origini remote, risale a quattrocentomila anni prima di Cristo. Il termine *barbecue* invece probabilmente deriva da *barbacoa*, la parola con cui gli indiani Caribi designavano una griglia di legno fissata a dei tronchi, sotto la quale veniva acceso un fuoco per affumicare la carne. Un'altra possibile etimologia è quella francese: "*de la barbe à la queue*", dalla barba alla coda, ossia la tecnica dello spiedo. Oggi il *barbecue*, ereditando le tradizioni dei primitivi che attorno ai primi focolari cominciarono a socializzare, indica non solo il metodo di cottura sul fuoco, ma anche l'occasione per mangiare in compagnia.





Classificazione

Proteine, sali minerali quali ferro, zinco, potassio, magnesio e vitamine, insieme ai grassi, compongono tutti i tipi di carne che si distinguono per tre caratteristiche precise.

Tenerezza

Risultante dell'elemento genetico e del rapporto tra età dell'animale macellato e maturazione della sua carne.

Digeribilità

Strettamente connessa alla tenerezza perché facilita la masticazione e la conseguente assimilazione.

Sapore

Ricavato dalla combinazione dei fattori nutrizionali a cui sono sottoposti gli animali; se alimentati infatti con prodotti naturali, le componenti biochimiche che determinano e caratterizzano il sapore della carne si svilupperanno armonicamente.

Oggi, grazie all'evoluzione e al passaggio dalla caccia all'allevamento è possibile scegliere in base ai propri gusti e necessità quale tipologia consumare, alternando le diverse qualità che possono essere più semplicemente suddivise in base al colore: bianche, rosse, rosate e nere.

Carni bianche

Coniglio, agnello, pollo e tacchino sono contraddistinti da una presenza minore di mioglobina che conferisce a queste carni il colore bianco, indice di alta digeribilità. Il loro valore nutritivo è equiparabile a quello delle rosse, ma sono più magre specialmente se private della pelle, che al contrario è piuttosto grassa, il che le fa preferire nelle diete.



Carni rosse

Sull'aspetto cromatico della carne incidono l'età del capo, le tecniche e le condizioni di macellazione e infine la frollatura ma, orientativamente, quella bovina appare di colore rosso vivo solcato da venature bianco-giallastre, che contraddistinguono le parti grasse. Per carni rosse si intendono quelle di bovino ma anche l'equina, la cui tonalità è più scura.



Carni rosate

Celebrato da Ippocrate e Catone, il maiale è la carne rosata per eccellenza, che unisce le caratteristiche delle rosse e delle bianche. Filetto e lombata sono le parti magre di questo animale che viene interamente sfruttato perché, come dice un noto proverbio: "del porco non si butta niente". Fra le razze di suini più apprezzate sulle tavole degli italiani c'è il magrone, che fornisce carni tenere, gustose e poco grasse. La carne di maiale viene utilizzata sia fresca che sotto forma di insaccati.

Fa parte della categoria delle carni rosate anche il vitello, maschio o femmina di bovino, macellato a 5-6 mesi che, non essendo ancora svezzato, è alimentato esclusivamente con il latte e ha una carne particolarmente magra.



Carni nere

Cinghiali, lepri, caprioli e simili compongono la categoria della selvaggina, caratterizzata da una carne compatta e scura, ricca di tessuto connettivo. La carne nera non si digerisce con facilità, anche se viene sottoposta a una lunga frollatura (il periodo di stagionatura, in condizioni di media temperatura e umidità, a cui viene sottoposta la carne macellata per renderla più tenera e adatta al consumo).

Caratteristiche generali

Odore, succosità e consistenza sono alcune delle caratteristiche qualitative della carne, che può essere inoltre selezionata in base al valore nutrizionale, organolettico, igienico e tecnologico, influenzato dal produttore, dall'addetto alla trasformazione ma anche dal consumatore durante la preparazione.

Per chiarire ulteriormente le differenze fra le carni, è possibile suddividerle in tre categorie di riferimento:

- **Animali da macello:** bovini, suini, ovini, caprini ed equini.
- **Animali da cortile:** pollo, tacchino, oca, piccione, coniglio, anatra e faraona.
- **Selvaggina e cacciagione:** fagiano, lepre, quaglia, camoscio, cinghiale, capriolo e cervo.

Animali da macello

La macellazione è il processo di uccisione e sezionamento di un animale allo scopo di separare la pelle e i vari tagli di carne in vista del consumo alimentare. Questa fase è regolata da una serie di norme sanitarie e legislative ben precise, perché molte caratteristiche della carne e la sua sicurezza alimentare dipendono sia dalla buona esecuzione di questa operazione che dai controlli sanitari effettuati.



BOVINI

Tenera e giovane, magra o saporita, la carne bovina è in grado di soddisfare tutti i gusti e le necessità perché, a seconda della razza, dell'età degli animali e del luogo in cui sono stati allevati e nutriti, ha caratteristiche differenti.

Le tipologie

- **Manzo:** animale castrato di età compresa tra uno e quattro anni. La castrazione, pur riducendo l'accrescimento giornaliero, permette di mantenere giovanili, quindi tenere, le carni degli animali così trattati. Ha carne rossa e soda, con un buon profumo; la consistenza è compatta, con una grana (il tessuto connettivo che avvolge i fasci e che definisce la durezza della carne) consistente e un grasso con un colore dalle sfumature variabili, a seconda della varietà, dal bianco al giallo chiaro.
- **Manza:** Caratteristica di questa carne è la tenerezza, con la presenza di una buona quantità di grasso di infiltrazione (il grasso distribuito all'interno delle fibre muscolari) che pone questi animali a livello qualitativo molto elevato ed apprezzato. Termini sostanzialmente analoghi sono "scottona" o "giovenca".
- **Vitellone:** più giovane, viene macellato intorno ai 18 mesi di vita. Ha carne di colore rosso vivo, succulenta, soda ed elastica. Il suo grasso è bianco e forma venature.
- **Vitello:** sono bovini di età fino a 8 mesi, macellati quando raggiungono il peso di 200-250 kg, alimentati solo con latte o derivati. Le carni di vitello contengono molta acqua e poco grasso, quindi sono particolarmente tenere.
- **Toro:** maschio integro riconosciuto per la riproduzione. Raramente viene macellato.
- **Vacca:** sono le femmine, generalmente da latte, macellate a fine carriera. La loro carne ha una colorazione cupa che viene spesso macinata o trasformata in prodotti stagionati.
- **Bufalo e bufalini:** carni dalla colorazione rosso cupo che si differenziano dalle altre appartenenti alla categoria dei bovini perché hanno una grana più grossolana.

LE RAZZE BOVINE

DA LATTE

Gli animali destinati alla produzione del latte, oltre a non avere una carne adatta al consumo, hanno anche una morfologia particolare che permette una grande irrorazione sanguigna a livello delle mammelle per consentire una grande produzione di latte (anche fino a 70 litri al giorno). Le razze diffuse in Italia sono numerose. Ne segnaliamo due tra le più comuni.

- La razza **Pezzata nera**, o **Frisona**, ha una straordinaria capacità di adattamento che giustifica la sua larga diffusione nel mondo. Riconoscibile dal mantello pezzato di nero, fu importata in Italia nel 1870 ma le sue origini la vedono alla corte della regione olandese che le ha dato il nome.
- La razza **Bruna italiana**, all'inizio del '500 pascolava in Svizzera; ottima produttrice di latte, si è poi stanziata in Padania, dove contribuisce alla crescita del settore zootecnico delle grosse aziende lattiero-casearie della zona.

DA CARNE

- La **Chianina** è una razza gigante autoctona che risiede nel triangolo formato da Toscana, Umbria e Lazio da circa 2200 anni. Regina fra i bovini, ha un temperamento vivace. La sua carne è pregiata per qualità, tenerezza e finezza di fibre. Conosciuta già da Plinio il Vecchio e usata dai Romani oltre che per la carne anche nei cortei e nei sacrifici religiosi per il suo bianco mantello, è oggi famosissima per il suo taglio dorso-lombare, meglio conosciuto come fiorentina.
- La **Marchigiana** è un incrocio fra vacche podaliche delle Marche e tori chianini; ha un basso contenuto di grassi e colesterolo, per questo è molto apprezzata.
- Originariamente a duplice attitudine (carne e lavoro), oggi la razza **Romagnola** è selezionata solo per l'ottima qualità della carne: tenera e dalla fine venatura di grasso.
- Le origini di questa razza si fanno risalire a due teorie: forse importata dagli Unni dopo la caduta dell'Impero Romano o proveniente da Creta dove in epoca minoica esisteva una razza dalle corna lunghe. La **Podolica** ha attraversato millenni di storia per arrivare fino ai pascoli del Centro-Sud Italia dove viene utilizzata non solo per la sua carne saporita, ma anche per il latte che si presta alla produzione di un famoso formaggio: il ciociavallo.



- Protagonista del paesaggio toscano, fin dai tempi degli allevamenti etruschi, la **Maremmana**, pur essendosi dimostrata una razza adatta al lavoro nei campi, viene fatta crescere allo stato brado e lasciata libera di riprodursi. Resistente e muscolosa la sua carne ha una tonalità rossa molto carica anche negli esemplari più giovani.
- Il Piemonte ha fatto incontrare trentamila anni fa una popolazione bovina di derivazione giurassica e iberica con un gruppo di bovini zebù d'origine pakistana, dalla cui unione è nata una razza longeva dal mantello bianco che pascola volentieri sia in altura che in pianura: **Piemontese**. È una razza di taglia media, con un'alta resa alla macellazione, con quantità di tagli commerciali superiore rispetto ad altre razze di taglia più grande. La sua carne è tenera e magra, ma gustosa.

DA CARNE E DA LATTE

- **Pezzata rossa italiana**: un nome, una descrizione. Questa razza dal manto colorato nata in Friuli viene sfruttata sia per il suo latte che per la carne, rossa, gustosa e profumata.
- **Valdostana pezzata rossa**: diffusa alla fine dell'800 sulle aree collinari fra Piemonte e Liguria, anche questa razza è considerata eccellente sia per la sua carne che per il latte.

SUINI



Sono circa cinquanta i sapori che si possono ottenere dalla carne dei maiali, perché ogni parte del loro corpo offre materia prima per il palato. Riconosciuto fin dai primitivi come una valida preda da inseguire, il maiale, è stato tacciato in passato di avere carne grassa e pesante; al contrario, anche grazie alla selezione delle razze e ai nuovi sistemi di allevamento, ha oggi una carne facilmente digeribile. Il suino, nelle sue varie tipologie, è sempre stato utilizzato sia per il confezionamento di insaccati che come piatto sano e dal contributo calorico contenuto.

Le tipologie

- **Lattonzolo**: il lattonzolo, ovvero il piccolo del suino, nutrito solo con latte, fornisce una carne tenera e dal colore rosato.
- **Maiale**: il suino destinato alla macellazione, sia maschio castrato che femmina, produce carne che si riconosce per il colore rosso-rosa e per la consistenza pastosa, dalla grana finissima, nonché da depositi di grasso sotto la pelle e intramuscolari.
- **Verro**: maschio del maiale, è destinato alla riproduzione. La sua carne infatti presenta un odore particolare, molto sgradevole, che la rende pressoché inutilizzabile a scopo alimentare.
- **Scrofa**: la scrofa è la femmina del maiale destinata alla riproduzione. La sua carne è di colore rosso scuro e ha una grana grossolana.

OVINI



La carne ovina è una risorsa antica dagli ottimi principi nutritivi, molto simili a quelli della carne bovina, da cui si distingue per il sapore caratteristico e gradevole, soprattutto se l'animale è giovane, nonché per il colore. Le carni di questi animali sono tanto più pregiate quanto più il colore è rosato chiaro tendente al bianco.

Le tipologie

- **Abbacchio**: animale nutrito esclusivamente con latte e macellato all'età di 3 - 4 settimane. La sua carne è particolarmente tenera e saporita.
- **Agnello**: la carne d'agnello è tenera e con un basso contenuto di grassi; si ottiene dalla macellazione dell'animale di 8 - 10 settimane, nutrito anche con erba. Per questo la carne ha un colore meno chiaro di quello dell'abbacchio, ma ne conserva la tenerezza.
- **Pecora**: la sua carne fibrosa, spesso molto grassa e dal gusto deciso, non è apprezzata da tutti, ma è di largo consumo in alcune zone d'Italia come, ad esempio, l'Abruzzo.
- **Montone**: il montone ha una carne piuttosto indigesta e con un forte sapore, che non incontra il gusto di tutte le tavole. La carne è rossa e caratterizzata da venature di grasso bianchissime.

CAPRINI



La capra è stata, insieme alla pecora, uno dei primi animali a essere addomesticato. Capre e capretti sono gli abitanti delle montagne, famosi per la loro frugalità e adattabilità. La carne che si ottiene da questi animali ha un sapore simile a quella dell'agnello, ma ha un colore più scuro.

Le tipologie

- **Capretto**: è un animale macellato quando il suo peso è tra i 6 e i 12 chili. Il colore della carne dipende fortemente dalla nutrizione e passa dal rosa chiaro se alimentata solo con latte a rosa intenso se l'animale si è nutrito anche di erba. Il sapore è più deciso di quello dell'agnello, ma molto gradevole.
- **Capra**: la carne di capra è caratterizzata da un tessuto compatto e magro e ha un sapore selvatico delicato. Rispetto alle altre carni rosse, deve essere cotta più a lungo e a temperature più basse per risultare tenera.



EQUINI

Nella storia dell'uomo gli equini sono stati prevalentemente utilizzati nel lavoro per la loro resistenza alla fatica. Cavallo e asino passavano la vita aiutando gli uomini nei lavori faticosi e solo da vecchi venivano macellati. Per questo le carni che se ne ottenevano avevano caratteristiche organolettiche e nutrizionali non eccezionali, con un sapore dolciastro accentuato. Erano vendute a basso prezzo e quindi rappresentavano una delle poche alternative proteiche accessibili alle classi meno abbienti. Oggi invece le carni equine provengono da allevamenti ad hoc, dove gli animali vengono macellati giovani.

Le tipologie

- **Cavallo:** i puledri di età inferiore a un anno e i cavalli adulti fino a tre anni forniscono carni con un contenuto elevato di ferro e scarso di grassi. In cucina si usa prevalentemente la carne dell'animale giovane (puledro) per ricette con breve cottura.
- **Asino:** principalmente apprezzato per il pregiato latte, molto simile a quello materno, l'asino ha un uso limitato in cucina. La sua carne è coriacea e viene utilizzata per la preparazione di ricette a lunga cottura. Il suo uso è legato prevalentemente a ricette tradizionali.



Animali da cortile

Questi animali, molto diffusi sulle nostre tavole, vengono ancora chiamati “animali da cortile” facendo riferimento alle tradizionali tecniche di allevamento, sebbene la maggior parte venga ormai allevata in batteria. Per comodità vengono distinti per il colore delle loro carni. Sono a carne bianca i polli, i conigli e i tacchini; anatre, faraone e piccioni hanno invece carne rossa.

Le tipologie

CARNE BIANCA



- **Pollo:** quella di pollo è la carne più comune sulle nostre tavole. In genere, i polli sono di allevamento e possono essere ruspanti oppure allevati “in batteria” o “a terra”. I primi hanno la carne più soda e saporita mentre quella degli allevamenti “in batteria” o “a terra” è più tenera.
- **Tacchino:** il tacchino, preferibilmente giovane e femmina, è recentemente diventato una carne di largo consumo grazie soprattutto alla diffusione di innumerevoli allevamenti. I tacchini hanno carni bianche, tenerissime e di alta digeribilità.
- **Coniglio:** il coniglio ha carne bianca, magra e molto gustosa, che si presta a moltissime preparazioni. Il coniglio selvatico è più saporito di quello d'allevamento perché si nutre di erbe che conferiscono alle sue carni un aroma particolare.
- **Oca:** la carne d'oca, più grassa degli altri pollami, ha un posto di nicchia nella cucina italiana ed è molto legata alla produzione francese del *patè* con il suo fegato. Viene impiegata anche per preparazioni come salame e prosciutto per una tavola particolarmente ricercata.

CARNE ROSSA

- **Gallina:** pelle sottile e carne morata sono le caratteristiche della femmina del gallo. Intorno agli otto mesi la sua carne è ideale per le cotture in umido.
- **Faraona:** la faraona è l'animale esotico per eccellenza, fin dall'epoca dei Romani, consumata solo da chi se la poteva permettere. Ha carni magre e ricche di proteine, con un sapore più aromatico rispetto a quelle del pollo. Per una resa migliore richiede una leggera frollatura.

- **Piccione:** conosciuta fin dal Medioevo, la carne del piccione era considerata una prelibatezza, tanto da essere utilizzata come merce di scambio nelle trattative commerciali. Il piccione giovane raggiunge un peso attorno ai tre etti e ha una carne molto tenera, quasi bianca; il piccione adulto può arrivare a mezzo chilo a quattro settimane di età.



- **Anatra:** La carne di anatra, diffusa più in altre cucine che in quella italiana, pur essendo molto gustosa ha un contenuto di grasso superiore ad animali simili. Poiché però il grasso è localizzato specialmente nella pelle, è sufficiente toglierla per limitarne l'apporto.



Selvaggina e cacciagione

Molti usano i termini selvaggina e cacciagione come se si trattasse di sinonimi, ma in realtà con cacciagione si intendono gli animali selvatici commestibili "da pelo"; con selvaggina, invece, gli animali selvatici e commestibili "da penna". Questi tipi di carne vanno sempre frollate prima di essere consumate; si tratta di un'operazione delicata che deve durare abbastanza a lungo da rendere le carni morbide, senza però eccedere, per non provocare fenomeni di putrefazione.

Le tipologie

DA PIUME

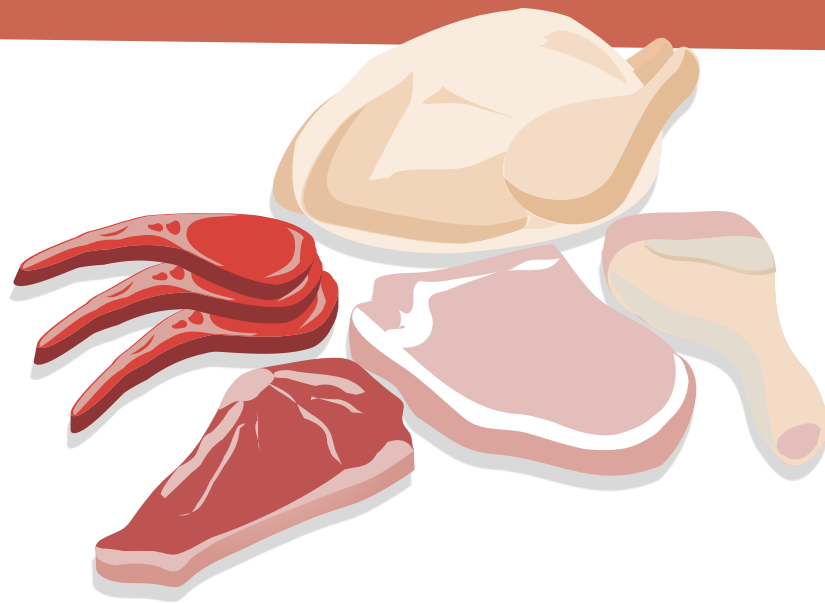
- **Fagiano:** il fagiano è un uccello originario dell'Asia, ma già apprezzato dai Romani, che appartiene alla famiglia dei gallinacci. Il maschio ha una carne molto saporita, ma quelle della femmina e dell'esemplare giovane sono sicuramente più tenere e pregiate. La carne di fagiano richiede una frollatura di circa una giornata in frigorifero.
- **Quaglia:** i due tipi di quaglia che si possono consumare sono quella selvatica dalla carne grassa e saporita e quella d'allevamento, più magra e facile da digerire. Fra la selvaggina è particolarmente apprezzata perché le sue carni sono bianche e sode.



DA PELO

- **Lepre:** la lepre non va confusa con il coniglio selvatico, che ha carni più chiare, mentre quelle della lepre hanno un tipico colore rosso scuro. In cucina, si devono preferire gli esemplari più giovani, con carni più tenere. La lepre viene tipicamente preparata arrosto o, meglio, in salmi.
- **Cinghiale:** progenitore del maiale domestico, il cinghiale è un animale grande e robusto che può raggiungere anche i 180 kg di peso. La sua carne è molto gustosa e ormai facilmente reperibile nei grandi supermercati soprattutto tra i surgelati. Spesso si ricorre alla marinatura per stemperare il suo tipico sapore selvatico.
- **Camoscio:** in commercio la carne di camoscio, di provenienza prevalentemente estera, è reperibile nei circuiti della grande distribuzione soprattutto surgelata, oppure può appartenere anche a soggetti nazionali per i quali la caccia è appositamente regolamentata.
- **Capriolo:** la carne del capriolo, oltre che consumata al forno o allo spiedo, viene utilizzata anche per la preparazione di ottimi ragù. C'è da precisare che oggi quasi tutta la carne che si trova in commercio è d'allevamento o d'importazione e quasi sempre surgelata.





Valori nutrizionali

La carne è nobile

La carne è un alimento insostituibile in una dieta equilibrata, grazie alla ricchezza di proteine nobili e minerali. Per scegliere la carne più adatta alle proprie esigenze è però importante conoscerne i diversi valori nutrizionali. La carne può contenere dal 50% all'80% di acqua, ma i valori nutrizionali sono fortemente variabili, a seconda del tipo di carne, del sesso, della razza e del tipo di allevamento.

Le proteine della carne sono simili a quelle presenti nell'organismo umano e per questo contengono tutti gli aminoacidi utili alla costruzione delle proteine necessarie, nelle giuste quantità. Genericamente la carne presenta lipidi sotto forma di grasso muscolare o adiposo ed è una ricca fonte di vitamine del gruppo B, utili all'organismo per varie funzioni, dallo sfruttamento dell'energia della dieta alla corretta crescita del tessuto nervoso; la carne ovina è per esempio particolarmente ricca di vitamina B1. Le vitamine sono contenute in quantità maggiori nelle frattaglie e in particolare nel fegato e nel rene, che però contengono anche più alti valori di grassi e colesterolo. La carne bovina è inoltre ricca di potassio e povera di sodio.

La carne rossa, soprattutto la carne bovina, è ricca di minerali, tra i più importanti c'è il ferro organico, l'elemento più facilmente assimilabile dal nostro organismo. Zinco e selenio sono gli altri minerali che caratterizzano le carni rosse, entrambi costituenti essenziali di molti enzimi utili nella protezione antiossidante. Lo zinco, in particolare, è coinvolto nello sviluppo e nell'efficienza del sistema immunitario.

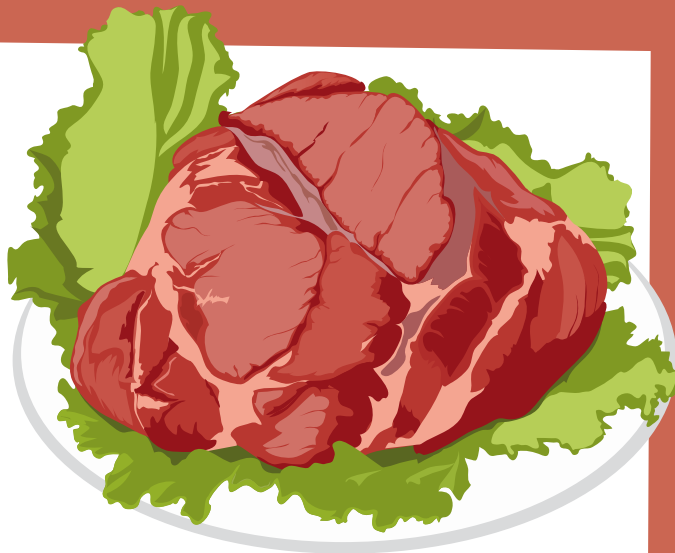
La carne equina è più ricca in glicogeno (carboidrati) di quella bovina con una percentuale in peso del 0,5-2%. Particolarmente ricca di vitamina D e con un contenuto di ferro molto alto, ma piuttosto grassa.

Tra le carni bianche vengono valorizzate quelle di tacchino (ricchissime di ferro), quelle del pollo (povere di grassi e calorie) e quelle del coniglio (dal sapore gustoso e tenero, facilmente digeribili e particolarmente povere di colesterolo). Il pollame, inoltre, garantisce un apporto di ferro pari a un terzo della carne bovina. Il pollo ruspante è più grasso, anche se, al contrario della carne rossa, in questo caso i grassi sono più simili a quelli di origine vegetale.

Valori nutrizionali per 100 grammi di prodotto

TIPI DI CARNE	PROTEINE	GRASSI G	KCAL	COLESTEROLO (MG)
Cavallo	19,8	6,6	145	61
Bovino adulto magro	21,3	3,1	113	70
Vitello	20,3	2,7	107	71
Maiiale (bistecca)	21,3	8	157	62
Agnello	20,0	8,8	159	70
Capretto	19,2	5,0	122	71
Coniglio	19,9	4,3	118	52
Pollo (intero con pelle)	19,0	10,6	171	93
Pollo (petto)	23,3	0,8	100	60
Tacchino (fesa)	24	1,2	107	50
Oca	15,8	34,4	373	80
Struzzo	20,9	0,9	92	57
Anatra	21,4	8,2	159	110
Fagiano	24,3	5,2	144	71

(Fonte Dati: INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)



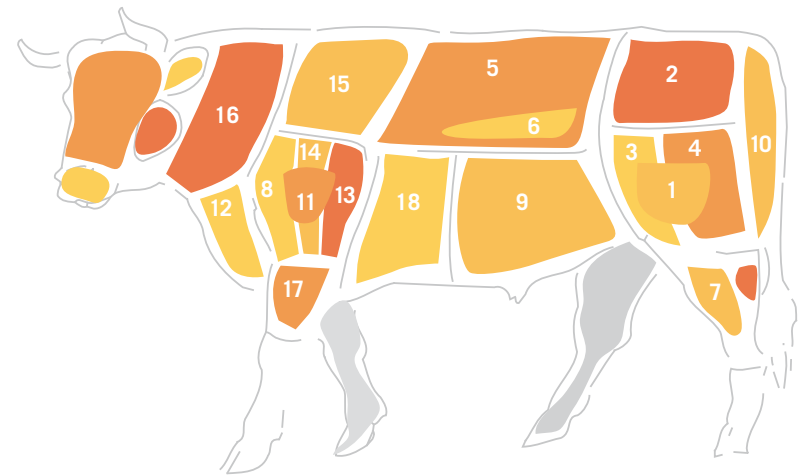
Consigli per il consumo

Acquisto e scelta

Gli elementi di valutazione per acquistare la carne dipendono molto dalle esigenze del consumatore. Tenerezza, digeribilità, sapore ci aiutano a capire come cucinarla e consumarla. La carne ha un ottimo contenuto proteico, di conseguenza è importante che venga conservata bene. Al contrario, si rischia non solo di comprometterne le caratteristiche nutritive ma soprattutto di favorire la crescita di batteri e muffe, spesso causa di disturbi anche gravi. Quali sono le regole base per acquistare bene la carne?

Il prezzo della carne varia in base all'animale. Incidono poi vari fattori come il taglio, la reperibilità, la consistenza, la sapidità, i valori nutritivi. In ogni caso è importante rispettare sempre le esigenze di chi andrà a consumare il prodotto. Infine, il modo in cui la carne verrà conservata e cucinata è determinante per garantirne proprietà e gusto.

Al momento dell'acquisto è bene non scegliere un prodotto eccessivamente umido o troppo secco: in entrambi i casi non è stata garantita una corretta conservazione. Anche il troppo ghiaccio sulla superficie è un fattore negativo, rischia infatti di compromettere le proprietà della carne. Quando possibile è meglio annusare la carne, il cattivo odore è sempre indice di cattiva conservazione. Se la carne è attaccata da microrganismi, batteri e muffe cambia anche il colore, quindi attenzione al momento dell'acquisto alle caratteristiche esteriori ed organolettiche del prodotto.



I tagli della carne

Dopo la macellazione, la carne bovina viene divisa in "quarti", che saranno predisposti in "tagli" di tre categorie, che in base alle caratteristiche organolettiche (cioè di aspetto e di sapore) hanno un diverso valore commerciale.

1ª CATEGORIA

Questi tagli - i più pregiati - provengono dal quarto posteriore, cioè dalle cosce, dai lombi e dalle natiche.

1 - Fesa interna o rosa o scannello

Uno dei tagli più pregiati, è formato dai grandi muscoli della parte superiore della coscia. È adatto per fettine impanate, pizzaiola e *Bourguignonne*. Se ne ricava anche la bresaola.

2 - Scamone

Grosso taglio formato da grandi masse muscolari situate vicino all'anca. Molto pregiato e adatto alla preparazione di ogni ricetta: arrosto, bistecca, carpaccio.

3 - Noce

Taglio molto pregiato di forma ovoidale, situato all'inizio dell'anca. Si utilizza per varie cotture in casseruola (brasato, stracotto, alla cacciatora), per bistecche e fettine.

4 - Fesa esterna o sottofesa o controgirello

Taglio pregiatissimo adatto per arrosti, *roastbeef*, stracotti, fettine e bistecche.

5 - Lombata o carré

Uno dei tagli più classici, gustosi e pregiati. È da questo taglio che si prepara la classica bistecca alla fiorentina con l'osso a T che divide filetto e controfiletto, mentre quando è dissossato si presta alla preparazione del *roastbeef*. La lombata per il suo sapore pieno e la tenerezza è uno dei tagli più versatili. La sezione posteriore viene chiamata lombata, quella anteriore costata.

6 - Filetto

La parte più nobile e pregiata dell'animale. Posizionata sotto la lombata, è caratterizzata da muscoli che lavorano poco e di conseguenza sono teneri e succosi. È un taglio che si presta a moltissime preparazioni.

2ª CATEGORIA

I tagli di seconda categoria provengono dal quarto anteriore, ottimi per cotture arrosto e in umido.

7 - Pesce o campanello

Piccolo taglio costituito dall'insieme dei muscoli vicino alla gamba. Molto apprezzato per le bistecche da cuocere sulla brace, la parte esterna è ideale per spezzatini e stufati.

8 - Rotondino di spalla o fusello

La carne di rotondino di spalla è simile al girello, ma viene dalla parte anteriore dell'animale; con questo taglio si possono fare bistecche, arrosti, bolliti o stracotti.

9 - Costate o coppa reale

Costituito dai muscoli intercostali e dal gran dorsale, è composto in parti uguali da osso e carne venata di grasso. Molto adatto per bollito, spezzatino, brasato, stracotti e bistecche alla tartara.

10 - Girello o lacerto o magatello

Taglio magro e privo di nervi, a forma tronco-conica, fa parte del muscolo semitendinoso della coscia. Magro e adatto alla preparazione di arrosti e fettine. Scaloppine, vitello tonnato, fettine impanate sono l'impiego classico.

11 - Sottospalla o fracosta

Il taglio ideale per i bolliti.

12 - Punta di petto o fiocco

Taglio da scegliere sia per il bollito che per brodi saporiti.

13 - Fesone di spalla

È il taglio più nobile della seconda categoria, si presta per ricavarne bistecche, scaloppine e cotolette. Se macinato garantisce a sughi e *hamburger* un gusto prelibato.

14 - Copertina o polpa di spalla o muscolo

Ideale per il bollito e lo spezzatino.

15 - Braciolo o costa

Perfetto per preparare composti di carne al forno o alla brace.

3ª CATEGORIA

I tagli di terza categoria derivano dal collo, dall'addome e dalle sottospalle, perfetti per cotture bollite, stufate e in salsa.

16 - Collo

La carne del collo è gustosissima. Perfetta per bolliti e stracotti. Si usa anche per polpette e ragù.

17 - Garretto anteriore o garretto posteriore

Tra un muscolo e l'altro c'è uno strato connettivo che rende particolarmente saporito questo taglio, ideale per la preparazione di ossibuchi in umido e stufati, stracotti e bolliti per brodi.

18 - Pancia o tenerone

Si tratta di un taglio molto grasso e solcato da cartilagini ed è questa la parte meno pregiata dei bovini; meglio se usata per preparare polpette, hamburger e sughi o arrosti arrotolati.



I tagli del maiale

La macellazione del maiale segue delle procedure differenti rispetto a quella del bovino, anche per la destinazione finale di alcune parti destinate alla trasformazione (prosciutti, lonze, ecc.). La carne fresca di maiale, grazie alle nuove tecniche di allevamento, ha avuto negli ultimi anni un rinnovato successo e oggi è molto più presente sulle tavole.

La carne suina deve essere sempre consumata dopo una perfetta cottura. Di seguito sono elencate alcune delle preparazioni tipiche per i tagli della carne di maiale fresca.

Griglia

Bracirole, bistecche di lonza, di filetto e di carré.

Arrosto

Carré, filetto, lonza, costine e cosciotto.

In umido

Lonza, cosciotto, spalla, piedini e testina.

Frittura

Nodini, filetto, lonza e bracirole.

Le frattaglie

Le frattaglie sono gli organi interni degli animali. Appartengono a pieno titolo alla tradizione culinaria italiana grazie anche al loro sapore intenso e particolare.

Manzo

Cervella, cuore, fegato, lingua, rognone, trippa.

Vitello

Animella, cervella, cuore, fegato, lingua, piedini, rognone, testina.

Agnello

Animella, cervella, cuore, fegato, lingua, rognone.

Maiale

Cervella, cuore, fegato, piedini, rognone, testa.

I nomi della carne

L'Italia è un Paese ricco di dialetti, ogni Regione ne ha tantissimi. Il dialetto fa parte della nostra tradizione popolare ed è un bene culturale da tramandare e studiare. Il taglio della carne, per esempio, può avere nomi diversi a seconda delle diverse influenze linguistiche. Vediamo quindi le differenze tra le parole usate per i venti tagli di carne più comuni in sei città italiane, scelte tra Nord, Centro e Sud.

	TORINO	MILANO	BOLOGNA	ROMA	BARI	CATANIA
1	Muscolo posteriore	Geretto posteriore	Lanterna	Muscolo posteriore	Gamboncello	Piscione
2	Fesa	Rosa	Scannello	Scannello	Sfasciatura	Sfasciatura
3	Boccia grande	Noce	Gommosa di coscia	Rosa	Pezza a cannello	Vausa
4	Coscia rotonda	Magatello	Girello	Girello	Lacerto	Lacerto
5	Pesce	Pesce	Piccione	Piccione	Coscio di lombo	Judisco
6	Infuori	Fetta di mezzo	Culatta	Controgirello	Dietrocoscia	Dietrocoscia
7	Sottofiletto spesso	Scamone	Fetta	Pezza	Colarda	Osso piatto
8	Filetto	Filetto	Filetto	Filetto	Filetto	Filetto
9	Sottofiletto, Costata	Roastbeef	Roastbeef, Lombo, Fallata di lombo	Lombo, Costa	Scorzette, Costate rigate	Costata della trinca, Costata della lunga
10	Spezzato	Scalfo	Finta cartella	Spuntatura di lombo	Pancettone	Mastrocosta
11	Pancia, Punta di petto	Bamborino	Bigolo, Pancia	Pancetta, Petto sottile	Pancettone, Pancetta	Bottoniera, Pancetta
12	Spezzato	Costato bianco di pancia, di reale, della croce	Costa	Spuntature	Appiccatura	Pancetta
13	Sottospalla	Costa della croce o reale	Costa di sottospalla	Fracosta	Rosciale	Costata della lunga
14	Spalla	Fesone di spalla, cappello da prete	Polpa di spalla	Polpa di spalla	Spalla	Palciata e copertura di spalla
15	Rollino	Fusello	Polpa di spalla	Sbordone	Lacertino di spalla	Osso di spalla
16	Nocetta di spalla	Brione	Polpa di spalla	Pulcio	Gamboncello	Ovo di spalla
17	Muscolo anteriore	Geretto anteriore	Gamba anteriore	Muscolo anteriore	Gamboncello	Manuzza
18	Punta di petto	Punta di petto	Punta di petto	Petto grosso	Punta di petto	Punta di petto
19	Collo	Collo	Guido	Collo, Giara	Rosciale	Collo
20	Boccia piccola	Nervetto	Mozzicone	Campanello	Piscione	Muscolo appendituri

Come conservare la carne

È sempre opportuno affidare agli elettrodomestici la conservazione dei nostri prodotti, soprattutto di un alimento delicato come la carne. Per mantenere la freschezza intatta il più a lungo possibile è necessario seguire alcune piccole regole. Prima di mettere la carne nel congelatore è bene avvolgere il prodotto in fogli di alluminio e solo così confezionato riporlo nei sacchetti - specifici per alimenti - o nei contenitori di vetro. Fate attenzione che i sacchetti siano aderenti e non bucati e che i contenitori abbiano una chiusura ermetica. L'aria rovina il sapore della carne e ne compromette le qualità nutritive, la confezione sotto vuoto sarebbe perfetta per conservare la carne nel frigo di casa.

La conservazione in frigorifero è meno articolata ma non per questo da sottovalutare. In questo caso, oltre ai fogli con cui si avvolge la carne, la vera differenza è determinata dal tipo di frigorifero.

Questo elettrodomestico ha notevolmente valorizzato le sue caratteristiche, basti pensare che i frigoriferi moderni sono multitemperatura. A 0° si conserva quindi la carne che viene mantenuta fresca e gustosa per molto più tempo rispetto al passato; un sogno per le casalinghe degli anni Cinquanta!



Legislazione

IN EUROPA

All'inizio degli anni Novanta vengono adottati dai paesi dell'Unione Europea i regolamenti comunitari che disciplinano i marchi di riconoscimento e le relative norme produttive. Oggi i più significativi sono il Regolamento Comunitario 510/2006 sulle DOP (Denominazioni di Origine Protetta) e le IGP (Indicazioni Geografiche Protette) e il Regolamento Comunitario 834/2007 sull'agricoltura biologica. La legislazione relativa ai prodotti agroalimentari di qualità è stata inoltre aggiornata con il regolamento 509/06, che ha introdotto i prodotti a marchio STG (Specialità Tradizionale Garantita). L'Unione Europea ha stabilito tali regolamenti per incentivare lo sviluppo rurale di determinate aree del territorio valorizzando così i prodotti caratteristici di ciascuna Regione di ogni paese membro.

Nuovo Regolamento sui marchi DOP/IGP

Per venire incontro alle necessità degli operatori e dei consumatori, i nuovi regolamenti europei (n. 628 del 2.07.08) hanno modificato i loghi DOP e IGP, che risultavano troppo simili tra loro. Le nuove regole stabiliscono colori diversi per i due loghi: rosso e giallo per le DOP e blu e giallo per le IGP.



DOP - Denominazione di Origine Protetta

La Denominazione di Origine Protetta viene attribuita esclusivamente ai prodotti agroalimentari le cui caratteristiche qualitative dipendono dal territorio in cui sono prodotti. L'ambiente geografico comprende sia fattori naturali (materie prime, caratteristiche ambientali, localizzazione) che umani (produzione tradizionale e artigianale) i quali, combinati insieme, consentono di ottenere un prodotto inimitabile al di fuori del luogo di origine. La produzione delle materie prime e la loro trasformazione fino al prodotto finito devono essere effettuate nella regione delimitata di cui il prodotto porta il nome. Questo perché gli alimenti presentano caratteristiche dovute a un intimo legame tra il prodotto e il territorio.

La tracciabilità geografica è infatti un elemento determinante per ottenere la DOP di un prodotto. Le regole produttive in materia sono molto rigide ma solo così viene garantita la massima qualità dei prodotti.



IGP - Indicazione Geografica Protetta

Il termine Indicazione Geografica Protetta indica un marchio di origine che viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità dipende dall'origine geografica e la cui produzione o trasformazione avviene in una precisa area. Per ottenere la IGP almeno una fase del processo produttivo deve avvenire in una particolare zona. In pratica se i prodotti DOP devono essere al 100% prodotti in un determinato territorio, quelli IGP possono esserlo anche solo in parte.



STG - Specialità Tradizionale Garantita

La Specialità Tradizionale Garantita è un marchio di origine volto a tutelare produzioni che siano caratterizzate da metodi di produzione tradizionale. Questa certificazione si rivolge a prodotti agricoli e alimentari che abbiano una "specificità" legata alla produzione o alla tradizione di una determinata area geografica, ma che non vengano prodotti necessariamente solo in tale area.



Agricoltura Biologica

I prodotti biologici devono essere ottenuti rispettando precise regole di produzione tradizionale e sono riconoscibili dalla dizione in etichetta "Agricoltura biologica - Regime di controllo CE". Il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e le Regioni hanno realizzato il Sistema d'Informazione Nazionale sull'Agricoltura Biologica (SINAB), che offre informazioni e servizi ai consumatori e agli operatori del settore per lo sviluppo e la valorizzazione dell'agricoltura biologica italiana.

Link utile: www.sinab.it



IN ITALIA

PAT - Prodotti Agroalimentari Tradizionali

Suddivisi in categorie precise, i PAT, regolamentati dall' art. 8 del D. Lgs. 173 del 1998 e dal Decreto Ministeriale 350 del 1999 e successive modifiche, puntano la loro specificità su una produzione imprescindibilmente legata a metodi tradizionali. A differenza di DOP e IGP, essi hanno produzione e diffusione limitata e per la loro salvaguardia è stato creato un elenco ufficiale a cura del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali in cui sono presenti oltre 4000 prodotti definiti tradizionali dalle regioni e dalle province autonome di Trento e Bolzano.

L'etichettatura ai sensi del Reg. CEE 1760/2000

Il Regolamento CEE 1760/2000 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 17 luglio 2000 è l'unico provvedimento che 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.

Tale etichettatura contiene le seguenti informazioni obbligatorie:

- Codice di rintracciabilità che permette di individuare l'animale o il gruppo di animali di origine;
- Paese e numero di approvazione impianto di macellazione;
- Paese e numero di approvazione laboratorio di sezionamento;
- Paese di nascita;
- Paese/i di ingrasso.

In Italia sono anche in vigore altri regolamenti che disciplinano le etichettature volontarie di carni provenienti dalle diverse categorie di animali.

Legislazione online

Sul sito del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali è possibile consultare il quadro legislativo in materia di produzione, rafforzamento strutturale delle imprese, individuazione dei prodotti tradizionali, modalità per le Regioni a predisporre gli elenchi dei prodotti agroalimentari e gli elenchi nazionali dei prodotti a denominazione d'origine.

Link utile: www.politicheagricole.gov.it

LE CARNI IGP

- **Abbacchio Romano IGP**
Reg. CE n. 507 del 15.6.09 (GUCE L. 151 del 16.06.09.)
(Lazio)
- **Agnello di Sardegna IGP**
Reg. CE n. 138 del 24.01.01 (GUCE L. 23 del 25.01.01)
(Sardegna)
- **Vitellone bianco dell'Appennino Centrale IGP**
Reg. CE n. 134 del 20.01.98 (GUCE L. 15 del 21.01.98)
(Abruzzo, Campania, Emilia Romagna, Lazio, Marche, Molise, Toscana, Umbria)



Ricette

Roastbeef

Ingredienti per 6 persone: 1 kg di lombata, 30 g di burro, 2 cucchiaini di farina, 3 cucchiaini di vino rosso, 1 cucchiaino di senape in polvere, sale e pepe quanto basta.

Accendere il forno alla massima temperatura.

Mettere in un pentolino antiaderente la farina, la senape e un'abbondante macinata di pepe, e tostare a fuoco dolce; in un tegame sciogliere il burro e poi far rosolare la carne (senza punzecchiarla) preventivamente massaggiata con la miscela di farina, senape e pepe.

Non appena il *roastbeef* sarà rosolato su tutti i suoi lati, adagiarlo sulla graticola del forno già caldo, disponendo sotto di essa una leccarda che raccoglierà i succhi di cottura. Lasciar cuocere la carne alla massima temperatura per 15 minuti, bagnandola ogni 4-5 minuti con il suo stesso succo, che gocciolerà nella leccarda. Dopo i primi 4-5 minuti di cottura, bagnare il *roastbeef* con il vino rosso e poi, passati i 15 minuti, abbassare la temperatura del forno a 200°, salare la superficie del *roastbeef* con qualche pizzico di sale e continuare la cottura per altri 15 minuti, continuando a inumidire la sua superficie ogni 5 minuti.

A cottura ultimata, estrarre il *roastbeef* dal forno, avvolgerlo in un foglio di alluminio e lasciarlo riposare per 10 minuti, per consentire ai liquidi in esso contenuti di defluire verso l'esterno e alle fibre della carne di rilassarsi, ammorbidendosi. Il tempo totale di cottura varia a seconda del peso. Generalmente è calcolato in 30-35 minuti per kg di carne.



Spezzatino di vitello in bianco

Ingredienti per 6 persone: 800 g di carne di vitello (meglio se il muscolo), una noce di burro, olio extravergine d'oliva, brodo di carne di manzo, salvia, rosmarino, cipolle, carote, sedano, vino bianco, sale, pepe.

Sciogliere il burro in un tegame e poi aggiungere l'olio extravergine d'oliva, un paio di foglie di salvia e il rosmarino. Tagliare a pezzetti carote, cipolle e sedano e far rosolare nel tegame; dopo qualche minuto aggiungere la carne di vitello tagliata a pezzi non troppo grossi e salare a piacere. Rosolare e sfumare con vino bianco. Coprire il tegame e cuocere a fuoco lento per almeno venti minuti, mescolando spesso. Quando la carne sarà ben rosolata, per proseguire la cottura si può aggiungere un mestolo di brodo di carne bollente. Servire caldo, accompagnato da patate bollite o polenta.

Costolette di maiale al finocchio

Ingredienti per 4 persone: 4 costolette di maiale, olio extravergine d'oliva, aglio, vino bianco, semi di finocchio, mela di polpa dura.

Prima di tutto bisogna far dorare le costolette di maiale nell'olio extravergine d'oliva, aromatizzato da uno spicchio d'aglio. Appena la carne è ben rosolata togliere l'aglio e aggiungere un bicchiere di vino bianco e lasciarlo evaporare. A questo punto cospargere le costolette di semi di finocchio spezzettati. La ricetta originale prevede che le costolette vengano accompagnate da mele un po' acide e cotte nel burro.

