

LEZIONE 8

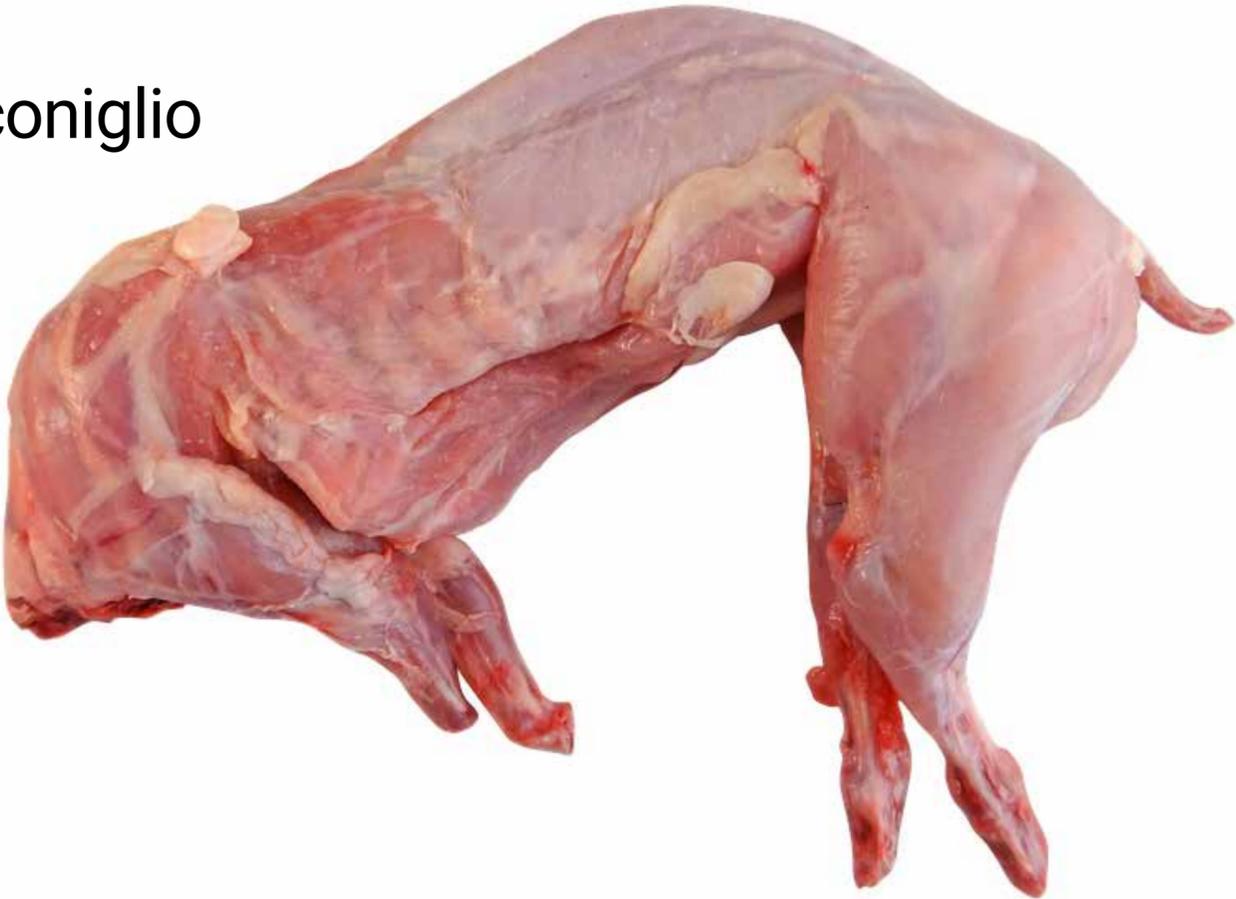
CARNI BIANCHE





busto pollo

coniglio



capretto



CARNI BIANCHE

- Il colore della carne dipende da molti fattori, dalla specie animale, dal sesso, dall'età e dal tipo di alimentazione che si da all'animale, ma certamente i fattori più importanti sono due: la concentrazione di **mioglobina** nella fibra muscolare e la struttura delle fibre stesse.
- La **mioglobina** è una proteina che trasporta ossigeno ai tessuti muscolari, ed è quindi fondamentale per garantire continue riserve energetiche alla contrazione muscolare. Il colore rosso è dato da un pigmento, chiamato **eme**, presente nella mioglobina. La molecola è molto complessa, ma il cambiamento di colore è legato ad un singolo elemento chimico : il ferro.

CARNI BIANCHE

Si intuisce quindi quanto importante sia il ruolo del ferro per la colorazione della carne. Anche l'alimentazione dell'animale sarà importante: i vitelli durante il processo di crescita, vengono alimentati quasi esclusivamente con latte e mangimi dall'allattamento, senza alcun apporto di ferro. In questo modo si riduce al minimo la concentrazione di mioglobina e questo porterà ad avere una carne molto chiara, rosata. Conoscendo il ruolo del ferro e della mioglobina, si può anche intervenire sulla variazione di colore della carne nel tempo. Infatti integrando l'alimentazione animale con sostanze antiossidanti come la **Vitamina E**, si migliora la conservabilità della carne.

CARNI BIANCHE

Il colore della carne dipende però anche dalla struttura della fibra muscolare. La carne con fibre muscolari molto strette tipiche di muscoli che lavorano nel tempo e con continuità, “fibre rosse”, avranno un colore più rosso perché più ricche di mioglobina, mentre fibre muscolari più larghe tipiche dei muscoli che lavorano a scatti veloci in tempi brevi, “fibre bianche”, saranno più povere di mioglobina.

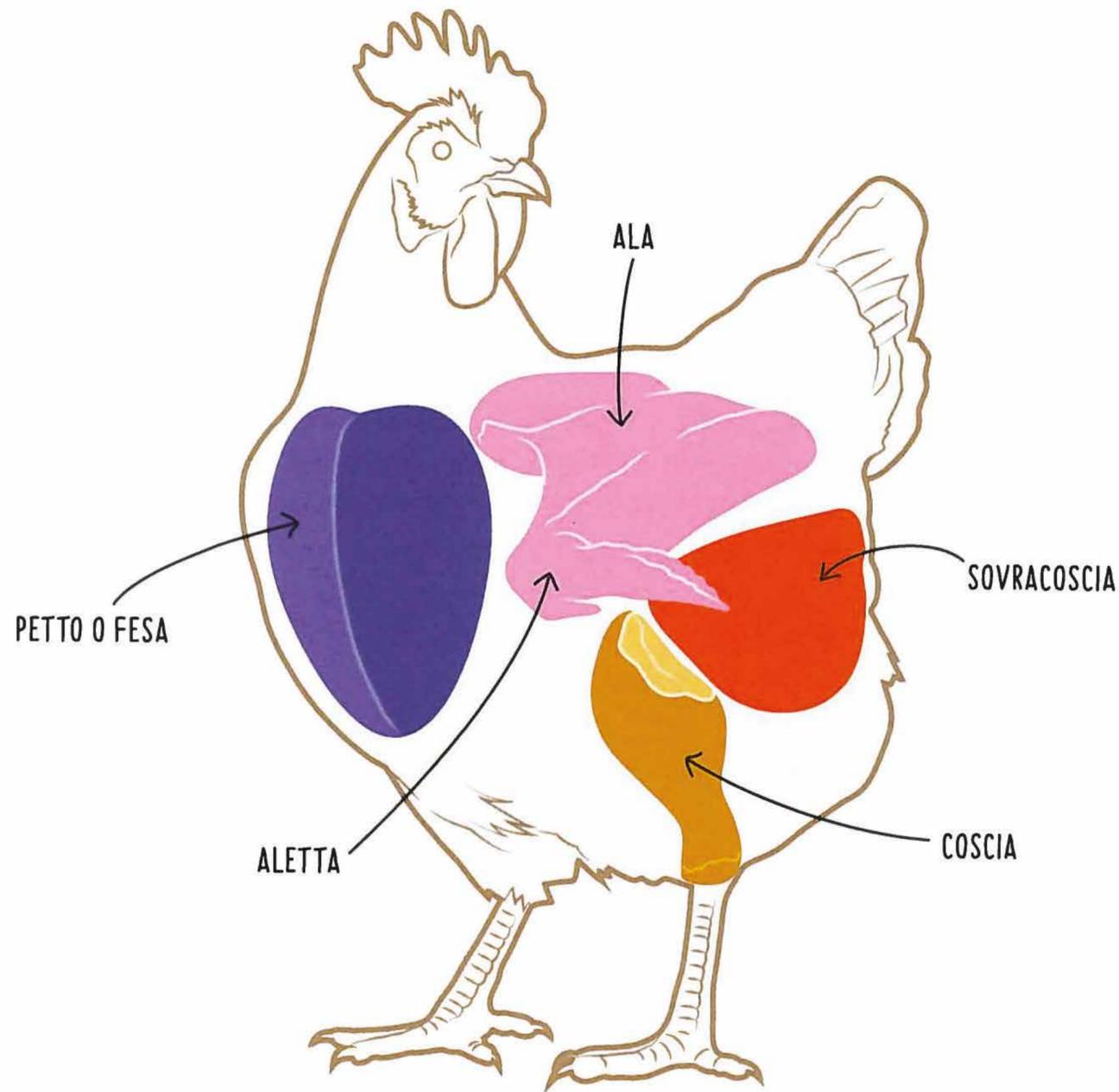
Ecco spiegato perché le **carni bianche** sono tipiche di animali giovani: vitello, capretto, agnello, maiale, pollo, tacchino e coniglio. Le fibre muscolari di questo tipo di carne si presentano fini e magre. Non richiedono per il loro consumo nessun tempo di maturazione e possono essere consumate immediatamente dopo la macellazione.

IL POLLAME

Sono carni vantaggiose sia dal punto di vista nutritivo, che da quello economico. La carne di pollame presenta caratteristiche nutritive molto simili a quella bovina; quella degli esemplari giovani, bianca e tenera, è molto digeribile.

Il pollame può essere allevato in diversi modi:

- **in batteria:** gli animali stanno rinchiusi in gabbie senza possibilità di movimento, alimentati con mangimi speciali, crescono rapidamente, ma le loro carni sono flaccide e insipide.
- **a terra:** il pollame può razzolare e cibarsi di granaglie varie. Le carni risultano più sode per il maggior lavoro muscolare, sono anche più saporite e “attaccate all’osso”, occorre però più tempo per ottenere pollame pronto per il consumo.
- **a sistema misto:** si allevano gli animali in batteria per il primo mese e poi a terra. È il metodo più usato perché permette di ottimizzare il rapporto tra qualità e costo del prodotto.



Dal punto di vista commerciale i capi di polleria vengono classificati in base all'età e al sesso:

Pollo o pollastro: maschio o femmina dai due ai tre mesi di età (carni tenere con poco grasso e pelle morbida) pesa tra gli 800 e i 1200 gr pulito. **In cucina** si presta a qualunque preparazione, le cotture più adatte sono arrosto, allo spiedo, spezzato o in umido.

Galletto: maschio macellato a circa un mese di età (peso approssimativo 500 gr. pulito). **In cucina:** le cotture più indicate sono alla griglia o al mattone e arrosto.

Cappone : pollo maschio castrato, accuratamente ingrassato e abbattuto a 15-18 settimane, ha carne tenera e morbida, può arrivare a pesare 2 kg. **In cucina:** ottimo arrosto, ma anche affogato o in umido.

Gallo: è il maschio adulto di più di 10 mesi di età, ha pelle ruvida e carne scura dal sapore piuttosto marcato, non sempre gradevole. Si può cucinare arrosto o spezzato, meglio se marinato con un vino. **Gallina:** femmina con più di 10 mesi di età, ha carni meno tenere dei polli adulti.

Gallina ruspante: produce uova fino a 2-3 anni, le carni sono meno tenere del pollo di allevamento e si consumano bollite.

Il pollo "a busto", le **cosce**, i **fuselli** e il **petto** sono le parti più comunemente usate nella ristorazione. Normalmente queste carni vengono salate (e pepate) prima della cottura, eventualmente aromatizzate con erbe, e dopo la rosolatura iniziale si prosegue a calore moderato fino a cottura completa. Il petto, che è la parte più magra, richiede cotture a puntino, se lo si cuoce troppo si asciuga e risulta stopposo.

IL TACCHINO

Allevato in maniera intensiva, raggiunge mediamente il peso di 7-8 kg. in 6-8 mesi. La sua carne ha un buon valore nutritivo e prezzi moderati. Viene commercializzato sezionato nei tagli di **ali**, **petto (o fesa)**, **cosce**, oppure come polpa. La **fesa** è quella più comunemente usata perché più versatile, può essere cucinata arrosto o scaloppata o cotta al salto. Essendo molto magra però, facilmente risulta asciutta, specie nelle cotture al forno. Per evitare l'inconveniente bisogna cercare di limitare al minimo la dispersione di acqua, cuocendo a puntino e, se necessario, coprendo il pezzo in cottura con foglio di alluminio o coperchio. Per questa caratteristica la fesa di tacchino dà buoni risultati se impanata, perché conserva maggiore morbidezza.

Le ali hanno prezzi molto bassi e scarso valore commerciale, ma forniscono comunque una buona quantità di carne (un'ala di tacchino più o meno è grande come una coscia di pollo, ma ha ossa più grandi). Si cucinano arrosto o in casseruola.

Le cosce devono essere private dei tendini che le attraversano nel senso della lunghezza.

SUGGERIMENTI PER IL CONSUMO E L'UTILIZZO DELLE CARNI

Non bisogna dimenticare che l'elevato consumo di carni o di frattaglie è un fattore predisponente all'insorgenza di malattie cardio-vascolari, per il contenuto di colesterolo e di acidi grassi saturi (sostanze tipiche di alimenti di origine animale). Si suggerisce, pertanto, di utilizzare più frequentemente carni che contengano un minor quantitativo di tali sostanze (coniglio, tacchino, petto di pollo, faraona), alternandole ad altre fonti di proteine, come uova, pesce, legumi e cereali, che risultano più digeribili.

I salumi contengono molto sale e alcuni additivi (nitriti, nitrati e polifosfati) per cui se ne consiglia un consumo non eccessivo ed è meglio utilizzare salumi di tipo industriale, anziché artigianale.

La carne tritata, in genere, risulta più facilmente alterabile per il maggior contatto con l'aria.

A tale scopo è meglio consumarla in giornata.

Riscaldare un piatto a base di carne ad una temperatura di 70°C per almeno due minuti garantisce sicurezza igienica, così come ricoprire le varie preparazioni con pellicola protettiva.

Il pollame e le uova si conservano a temperature comprese tra +1°C e +3°C, ma la legge prescrive celle frigorifere separate dalle altre carni perché possono essere veicolo di **salmonella** (il pollame può essere portatore sano).

CARNI

Categorie carni bianche fanno parte:

- Vitello(macellato intorno ai 6 mesi di vita), suino(bianca- rosa), pollame, tacchino, anatre, oche, coniglio.
- Agnello e capretto abbattuti entro il 1 anno di età.

Categorie carni rosse fanno parte:

- Bovino adulto, bufalini, equini.
- Ovini e caprini adulti.
- Suini.

Categorie carni nere fanno parte:

- Cinghiale, cervo, capriolo, fagiano, pernice, quaglia, anatra selvatica.

APPROFONDIMENTI

La carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) è **ricca di proteine nobili** (indispensabili all'organismo, per esempio, per rinnovare i tessuti e per la formazione degli ormoni, degli enzimi, degli anticorpi) e di **amminoacidi ramificati** (utili nel metabolismo dei muscoli e nel promuovere lo smaltimento delle tossine che si formano quando un organismo svolge un intenso lavoro atletico).

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.

La carne di pollo ha il vantaggio di essere più facilmente masticabile e digeribile, soprattutto se cucinata in modo semplice (arrosto, ai ferri, lessata). La tenerezza del pollo è dovuta alla struttura delle fibre muscolari che presentano 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). Le carni bianche risultano più agevolmente masticabili e digeribili anche perché hanno una minor presenza di tessuto connettivo, un consiglio è quello di non esagerare nei condimenti e nei sughi.

Un'altra caratteristica delle carni bianche riguarda la ridotta presenza di grassi: solo l'1% nel petto di pollo e l'1,5% nel tacchino (senza pelle). Il basso contenuto di grassi, (che tra l'altro sono concentrati nella pelle, facilmente eliminabile), riduce l'apporto calorico di queste carni, rendendole ideali per chi tiene sotto controllo il peso corporeo. Comunque, il grasso di pollo e tacchino ha caratteristiche più vicine ai grassi di origine vegetali, infatti, nella sua composizione predominano gli acidi grassi polinsaturi (acido linoleico e linolenico), e contiene molto meno colesterolo.