



La carne

Il termine **carne** indica, in modo generico, i **tessuti** degli **animali da macello**, **da cortile** e quelli della **selvaggina**. La carne è costituita, fondamentalmente, da tre tessuti:

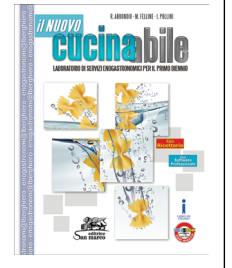
- ✓ **muscolare**, il più pregiato, formato da fasci di strutture cellulari allungate, dette **fibre muscolari**;
- ✓ **connettivo**, formato da fibre talvolta elastiche, che svolge la funzione di unire e collegare il tessuto muscolare ad altre parti dell'organismo, come nel caso dei tendini che connettono i muscoli alle ossa, ma anche come i legamenti, le cartilagini e le ossa stesse;
- ✓ **adiposo**, costituito da cellule in cui sono depositate sostanze grasse (trigliceridi e lipidi complessi).

La carne è un alimento ricco di proteine, vitamine, grassi e sali minerali, quindi molto valido dal punto di vista nutrizionale.

Il grasso influenza la tenerezza della carne durante la cottura poiché, per effetto del calore, esso fonde e si distribuisce tra le fibre del tessuto muscolare, lubrificandole e rendendole così più facili da masticare.

La **digeribilità** delle carni è inversamente proporzionale al loro contenuto in grassi, dal momento che essi sono i principi nutritivi più difficili da digerire.

R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**





Le caratteristiche delle carni

Le principali caratteristiche organolettiche delle carni sono il colore, la finezza, l'odore, il sapore e la tenerezza. Il **colore** dipende, essenzialmente, dalla quantità di **mioglobina**, una proteina contenente ferro, presente nelle fibre muscolari. Le carni sono tanto più scure quanto maggiore è, in esse, la quantità di mioglobina e, quindi, di ferro.

In base al colore assunto dopo la macellazione e la refrigerazione, le carni sono suddivise in tre categorie:

- ✓ **carni bianche e rosate**, tipiche degli animali da macello giovani (come il vitello, l'agnello da latte e il capretto), del pollo, del tacchino, del coniglio e del maiale; sono ricche di acqua e hanno un modesto contenuto di ferro, proteine e grassi;
- ✓ **carni rosse**, che caratterizzano gli animali da macello adulti (come il manzo e il cavallo);
- ✓ **carni nere o scure**, esclusive della selvaggina (sia di penna che di pelo), sono compatte, ricche di proteine e povere di grassi.

La **finezza** della carne dipende dalla quantità di connettivo che si trova disposto tra i fasci di fibre muscolari. A tal proposito, si distinguono due parametri.

- ✓ La **grana** determina l'aspetto che assume la carne quando viene tagliata trasversalmente. Si può riconoscere una **grana finissima**, quando la carne si presenta morbida e vellutata al tatto (per esempio, nel vitello), oppure una **grana grossolana**, se, invece, è ruvida e asciutta (come nel bue); nei casi intermedi, si parla di **grana fine**, come nel caso della carne di manzo.
- ✓ La **tessitura** si riferisce all'aspetto assunto dalla carne al taglio longitudinale e dipende dal connettivo localizzato tra i fasci muscolari più grossi. Essa determina il grado di compattezza della carne: **compatta** (nel manzo), **poco compatta** (nella vacca), oppure **lassa** (nel vitello). Per quanto riguarda l'**odore** e il **sapore**, essi variano molto in funzione della specie, dell'età, del tipo di alimentazione alla quale è stato sottoposto l'animale e, nella carne cotta, dipende dalla tecnica di cottura.

La **tenerezza**, o **consistenza**, di un **taglio di carne** dipende in origine da tre fattori:

- ✓ le dimensioni delle fibre muscolari;
- ✓ la quantità e la distribuzione del connettivo tra le fibre;
- ✓ la quantità di grasso;
- ✓ la durata della frollatura.

Le carni sono tenere quando le fibre muscolari sono piccole, quando presentano poco connettivo e/o quando contengono molto grasso.



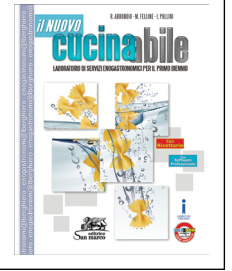
La carne ovina e caprina

Per quanto riguarda la **carne ovina**, la più pregiata è quella dell'**agnello da latte**, lattante maschio o femmina, del quale si sfruttano anche i reni, il cervello, alcune ghiandole endocrine e la coratella (insieme di polmoni, milza, fegato e cuore).

L'**agnellone** è un animale svezzato dalle carni rosse, il **montone** è un maschio adulto destinato alla riproduzione, dalle carni rosso scuro grasse e nutrienti, il **castrato** e la **pecora** sono meno apprezzati perché hanno carni dure, piuttosto grasse e dal sapore pronunciato, infatti vanno preparate seguendo accorgimenti particolari, speziandole e marinandole adeguatamente. Il **capretto** ha una carne rosa chiaro o rosa scuro a seconda dell'alimentazione (latte oppure erba) e contiene meno grassi rispetto all'agnello.

Le carni d'agnello e di capretto solitamente vanno cotte subito perché non hanno bisogno di frollatura. La carne di capretto ha un sapore più forte di quella d'agnello.

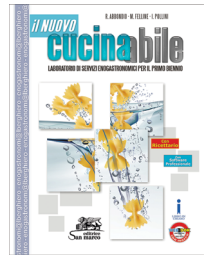
R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**



Le carni equine

La **carne equina**, dalle caratteristiche generali simili a quella bovina, si distingue, tuttavia, perché contiene meno grassi mentre ha una percentuale più alta di **ferro**, che le dona un colore rosso più intenso e la rende particolarmente adatta per soggetti anemici. Inoltre, il tipico sapore dolciastro che la caratterizza dipende dalle piccole quantità di **glicogeno** presente nelle cellule del tessuto muscolare (con funzione di riserva energetica).

R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**



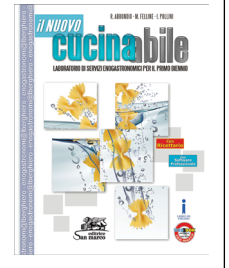
Gli animali da cortile

Fanno parte della categoria degli animali da cortile numerose specie o varietà di queste: la gallina, il pollastrello, il pollo, il cappone, il tacchino, la faraona, l'anatra, l'oca, il piccione, il coniglio.

Le modalità di allevamento degli animali da cortile sono due: l'**allevamento in gabbia** e l'**allevamento a terra**, in capannoni, dove possono muoversi meglio. I volatili **ruspanti**, invece, vivono all'aperto come in passato e, per questo motivo, producono carni gustose e sode. A parte il pollame, molto consumato dalla popolazione, fra gli animali da cortile ve ne sono alcuni che hanno un impiego meno frequente, spesso legato a tradizioni riferite a uno specifico territorio.

R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**





La selvaggina

Con il termine **selvaggina** si indicano animali, da **penna/piuma** e da **pelo**, che vivono allo stato selvatico, anche se oggi la maggior parte di essi è allevata allo stato brado, in aziende specializzate. Il sapore delle loro carni si accentua con l'età, ma negli esemplari vecchi esse tendono a diventare coriacee.

Sono **carni scure**, ricche di proteine e povere di grassi, di difficile digeribilità.

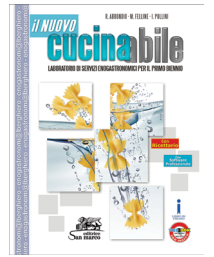
La **selvaggina da penna/piuma** può essere suddivisa in tre gruppi:

- ✓ **uccellini**, come l'allodola, il beccafico, lo storno e il tordo;
- ✓ **gallinacci, fasianidi** e simili, come la beccaccia, il fagiano, la quaglia, il pavone e la pernice;
- ✓ **acquatici** e altri uccelli, come il germano reale, l'oca selvatica e la tortora.

La selvaggina da penna/piuma va spiumata, poi la carne di quasi tutti gli animali deve essere leggermente frollata appendendo per le zampe o per il collo il volatile, con tempi che variano da un animale all'altro anche considerando le dimensioni e il peso. Nella maggior parte dei casi, è necessario bardare l'animale con lardo o pancetta, per mantenere morbide le carni durante la cottura, che può avvenire in molti modi: arrosto, allo spiedo, alla griglia e in umido.

La **selvaggina da pelo** comprende il camoscio, il capriolo, il cervo, il cinghiale, il coniglio selvatico, il daino e la lepre, animali che vivono allo stato selvaggio, in continuo movimento. Proprio per questo motivo, essi presentano carni sode, compatte e colorite, con fibre resistenti che, quindi, hanno bisogno di un periodo di frollatura superiore a quello richiesto dalla selvaggina da penna. Inoltre, in queste carni, il gusto di "selvatico" è molto accentuato, quindi, oltre a un'adeguata frollatura, esse necessitano di una marinatura prima della cottura, che può essere:

- ✓ per il camoscio il capriolo e il cervo, umido e salmì;
- ✓ per il cinghiale, brasato, umido, stufato, grigliato e arrostito;
- ✓ per il coniglio selvatico e la lepre, salmì, civet, umido e stufato.



ESERCIZI

COMPLETA

Completa la seguente mappa inserendo le parole mancanti, scegliendole tra quelle proposte:

allevamento – carni scure – connettivo – fibre – finezza – frattaglie – glicogeno – grandezza – grassi – insaccati – intera – mezzene – mioglobina – montone – salumi – tessitura – selvaggina.

