I TAGLI DELLA CARNE E LE COTTURE CONSIGLIATE

La carne è una delle principali fonti di proteine, vitamine (principalmente **A** e **B**) e sali minerali quali principalmente il ferro.

Si è soliti suddividere le carni in tre classi: quelle rosse e quelle bianche e quelle nere.

Le carni bianche sono tipiche degli animali giovani: vitello, capretto, agnello, maiale, pollo, tacchino, coniglio e quelle dei pesci.

Le carni bianche, data la natura delle fibre muscolari più piccole e meno filamentose, risultano però generalmente più masticabili e digeribili, e quindi particolarmente adatte nelle diete di bambini, anziani e convalescenti.

Non richiedono per il loro consumo nessun tempo di maturazione e possono essere consumate immediatamente dopo la macellazione.

Le carni rosse sono degli animali da macello adulti: bue, montone e cavallo e di alcuni animali da cortile: piccione, faraona e anitra. Sono ricche di sangue e quindi di ferro. Richiedono, per essere consumate, un certo tempo di maturazione, detta frollatura.

Con la frollatura questa carne subisce profonde modificazioni, le fibre muscolari diventano tenere e friabili e una elevata percentuale delle proteine muscolari vengono trasformate in composti di maggiore digeribilità.

Le carni nere sono della selvaggina, contengono una bassa percentuale di grasso e presentano una maggiore durezza delle fibre muscolari e per essere consumate richiedono un maggior tempo di frollatura che le rendono particolarmente pregiate.

In questo ultimo caso il periodo di frollatura porta la carne ai limiti del processo putrefattivo.

Tutte e due le classi di carne, contengono aminoacidi essenziali e sono facilmente assimilabili dal nostro organismo. In questa sezione vi forniremo i tagli di tutte le principali carni abitualmente consumate nelle nostre tavole.