



FEASR



REGIONE DEL VENETO



FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

Mangiare informati

focus
**CONSIGLI PER UN
CONSUMO PERFETTO**



Mangiare
INFORMATI

focus

**CONSIGLI PER UN
CONSUMO PERFETTO**



Susanna Bramante, laureata con lode in Scienze e Tecnologie delle Produzioni Animali presso la Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università degli Studi di Pisa, nel 2007 ha ottenuto l'abilitazione all'esercizio della libera professione di Dottore Agronomo e Forestale.

Durante la sua formazione universitaria ha acquisito conoscenze e maturato numerose esperienze riguardanti l'ispezione degli alimenti di origine animale, con particolare attenzione agli aspetti microbiologici e genetici, la tracciabilità di filiera e le certificazioni di qualità. Autrice e coautrice di 11 pubblicazioni scientifiche, ha esperienza di insegnamento di Biotecnologie Genetiche e Biologia sia a livello universitario che privato.

CONSIGLI PER UN CONSUMO PERFETTO

La carne fa bene, ma come tutti gli alimenti deve essere consumata nel mondo giusto. A cominciare dalla sua conservazione fino alle modalità di cottura e all'abbinamento con gli altri ingredienti. Specialmente la carne a marchio QV "Qualità Verificata" esprime il meglio della nostra tradizione in cucina, grazie al rigoroso disciplinare che in ogni suo dettaglio è in grado di garantire al consumatore solo certezze. Vediamo come consumare questa carne per trarne al meglio tutti i benefici.



CONSERVAZIONE DELLA CARNE

Il rispetto della catena del freddo è di fondamentale importanza per una corretta conservazione della carne. La maggior parte dei microrganismi che causano contaminazioni alimentari appartiene infatti alla categoria dei mesofili, cioè capaci di moltiplicarsi a una temperatura tra i 20°C e i 40°C. Tra questi sono compresi i microrganismi patogeni e alteranti, che utilizzano i nutrienti dell'alimento per il loro metabolismo, modificandone aspetto, odore e sapore e di conseguenza causandone la deteriorazione. La temperatura di refrigerazione a 4°C invece non è ottimale per la vita dei microrganismi, causando un rallentamento di tutti i loro processi metabolici, così da porre un freno alla proliferazione batterica. Ecco perché mantenere la catena del freddo, cioè la temperatura di refrigerazione sempre costante in tutti i processi evitando sbalzi termici, è praticamente necessario in tutte le fasi, quale requisito essenziale per garantire la sicurezza e la qualità della carne: dalla produzione, ai banchi di lavorazione, alla distribuzione, fino alla vendita al dettaglio. Specialmente per i prodotti che contengono acqua, come proprio la carne fresca, la conservazione al freddo è di particolare importanza, in quanto la presenza di acqua costituisce substrato ottimale per la proliferazione batterica. Le fasi di trasferimento del prodotto ai veicoli per il trasporto, dalle celle frigorifero del punto vendita fino al frigorifero domestico, rappresentano punti critici in cui le temperature devono essere costantemente monitorate, assicurando che il trasferimento della carne da un luogo all'altro avvenga senza "interruzioni" della catena del freddo, soprattutto nei camion per la distribuzione, nelle celle di

stoccaggio, nelle celle frigorifero dei banchi di vendita fino al consumo finale. Il mantenimento della catena del freddo è requisito fondamentale affinché la carne sia salubre non solo al momento della vendita dal macellaio o al reparto macelleria del supermercato, ma anche nelle nostre case, prestando particolare attenzione nel tenerla sempre al fresco, ad esempio in una borsa frigo quando si va a fare la spesa, durante il suo trasporto dal banco di macelleria al nostro frigorifero. Una corretta conservazione è importante anche per evitare sprechi: la filiera della carne è quella più virtuosa a riguardo, in quanto è quella che genera meno sprechi, incidendo solamente per un 5%, rispetto invece ad altri alimenti, come ad esempio i vegetali, che essendo più deperibili vengono gettati nella pattumiera in misura assai maggiore. Se la carne non viene subito consumata una volta acquistata può essere congelata nel freezer a -18°C in contenitori ermetici o in appositi sacchetti, così da prolungare la sua durata. La carne bovina mediamente si conserva per 3-5 giorni in frigorifero se tagliata in pezzi interi, tipo roast-beef o filetti, mentre se la carne è già tagliata a fette, si conserva per meno tempo in quanto possiede una maggiore superficie esposta all'ossigeno e a microrganismi, che la rende più deperibile. In questo caso si conserva per 24 ore o al massimo 48 ore. Se macinata o sottoforma di hamburger dovrebbe essere consumata in giornata. In freezer la sua conservazione si prolunga da 3 a 6 mesi, a seconda della tipologia, della pezzatura e dell'efficienza del frigorifero. Anche lo scongelamento deve avvenire in modo ottimale, ponendo la carne in frigo, in modo che il passaggio avvenga molto lentamente da non denaturare proteine e perdere liquidi e nutrienti.



CONSIGLI PER UNA COTTURA PERFETTA



La cottura della carne è un altro momento cruciale per non disperderne le proprietà nutrizionali e poter trarne tutti i benefici. Una cottura sbagliata, come ad esempio una cottura eccessivamente prolungata fino a bruciare la carne, ne compromette la salubrità, causando lo sviluppo di sostanze cancerogene. Questo problema non è prerogativa della carne ma succede in tutti gli alimenti quando vengono bruciacchiati, come il cornicione della pizza, il pane abbrustolito e le verdure grigliate. Ecco perché bisogna fare attenzione, specialmente quando si utilizzano metodi di cottura più soggetti a bruciacchiature come alla piastra/grill o al barbecue. In questo caso può essere utile marinare la carne con succo di limone, olio, vino bianco ed erbe aromatiche, per prepararla ad affrontare meglio la cottura sulla griglia ad alte temperature, rendendola così più digeribile e sana. La carne rossa poco cotta è infatti risultata la più benefica per la salute, in quanto studi non mostrano un'associazione con un aumento del rischio del cancro al colon retto quando la carne è cotta "al sangue". Anche sotto il profilo nutrizionale è essenziale che la carne conservi le sue proprietà attraverso una cottura appropriata che non determini la dispersione dei liquidi, perché vitamine e minerali preziosi della carne si concentrano proprio nei suoi succhi. Questo si ottiene ponendo la bistecca sulla piastra ben calda, così che si formi la crosticina che chiude e trattiene i succhi e i nutrienti al suo interno, facendola cuocere 3 minuti circa per lato, che possono variare a seconda dello spessore e della presenza

del grasso all'esterno della fetta, che velocizza la cottura. Il grasso è importante perché protegge la carne durante la cottura e aiuta a trattenere i liquidi e a non disperdere i nutrienti. La bistecca non dovrebbe essere cotta immediatamente dopo averla prelevata dal frigo, ma dopo averla tenuta a temperatura ambiente, in modo che il suo interno non resti freddo. Ideale sarebbe utilizzare un termometro da cucina in modo da monitorare esattamente la temperatura a cuore della carne, che per essere "al sangue" non deve superare i 50-55°C. A 60°C avremo una cottura media, ma oltre i 70°C si rischia di rovinare la carne, in quanto le proteine cominciano a denaturarsi, diventando meno digeribili, le fibre si seccano e asciugano troppo e la carne si indurisce. Sulle proteine la cottura non oltre i 70°C non provoca riduzioni del loro valore nutritivo, anzi aumenta la loro digeribilità e l'assorbimento di tutti gli amminoacidi. Cotture troppo prolungate, come l'arrostitimento, possono invece diminuire la disponibilità di alcuni amminoacidi essenziali e ridurre la digeribilità proteica. Si sta diffondendo un nuovo metodo di cottura sottovuoto a temperatura bassa e costante, ancora poco conosciuto e non molto praticato in ambiente casalingo, ma dal confronto con diversi metodi di cottura si è rivelato il migliore per la conservazione delle proprietà nutrizionali, aumentando la biodisponibilità dei minerali ed esaltando il sapore della carne. Consiste nel porre la carne in buste sottovuoto e immergerla

in acqua a temperatura controllata e stabile: in questo modo tutti i nutrienti della carne non si disperdono, ma restano nel sacchetto di cottura e non occorre nemmeno utilizzare olii e condimenti, perché i succhi naturali manterranno la carne particolarmente saporita. Dal confronto tra i vari metodi di cottura, tra cui quella in forno, frittura, bollitura, cottura al microonde e sottovuoto, è emerso che le perdite di nutrienti sono comunque minime in tutti i tipi. La frittura si è rivelata la peggiore, specialmente se effettuata con impanatura ed eseguita a temperature non controllate e con olii che non reggono il punto di fumo, sviluppando sostanze tossiche. La bollitura è il metodo che provoca perdite maggiori, in quanto i nutrienti si riversano nell'acqua: soprattutto se si immerge il pezzo di carne in acqua fredda, facendo riscaldare il tutto gradualmente, le proteine solubili e i minerali escono dalla carne e passano nel liquido di cottura. In questo caso si otterrà un buon brodo ricco di proteine e minerali, ma il pezzo di carne avrà perso parecchio del suo valore nutritivo. Al contrario, introducendo la carne nell'acqua già bollente, lo shock termico provoca la coagulazione delle proteine superficiali, proteggendo quelle solubili e tutti i nutrienti, che restano all'interno della carne, ottenendo una buona carne lessa e nutriente. Mettendo in pratica queste semplici regole optando tra i diversi metodi di cottura possibili si riesce a raggiungere facilmente il giusto compromesso tra sicurezza, gusto e valore nutrizionale.



**ABBINAMENTI
CON ALTRI
INGREDIENTI**

Il mondo della cucina non ha limiti e ci si può davvero sbizzarrire con ricette infinite riguardanti non solo piatti di carne tradizionali, ma anche abbinamenti audaci e insoliti. L'abbinamento classico con cui gustare la carne è insieme alle verdure, sia invernali che estive, dal valore nutritivo complementare, rendendo il piatto davvero completo e bilanciato. Patate, carote, melanzane, peperoni, fagiolini, spinaci, cavolfiori, funghi, piselli, carciofi, broccoli, meglio se cotte al vapore così da mantenere il più possibile intatte le vitamine di cui sono ricche, sono un ottimo contorno, oppure crude come pomodori, insalata verde, barbabietola rossa, cipolle, finocchio, condite con olio extra vergine d'oliva, rendendo il piatto fresco e leggero specialmente in estate, apportando fibre, sali minerali e acqua. Interessanti e originali sono gli abbinamenti con castagne, frutti esotici come avocado e papaya, oppure frutta secca, come noci, mandorle, pinoli e pistacchi, che arricchiscono il piatto di minerali, proteine, grassi essenziali benefici omega 3 e antiossidanti. Anche la frutta fresca, come mele, fichi, prugne, o frutta candita, come la mostarda, perfetta ad esempio insieme al bollito, conferiscono un sapore agrodolce che aumenta il senso di sazietà, oltre che potenziare il valore nutrizionale e calorico del piatto, rendendolo importante specialmente in inverno, grazie all'apporto di vitamine, carboidrati, fibre ed energia.



Tra le salse sono tante quelle che si possono utilizzare, ma è essenziale non coprire il sapore della carne, anzi esaltarlo. Tra queste sono ottimali la salsa alla senape, la salsa verde, la salsa agli agrumi e l'aceto balsamico di Modena per condire in modo sano, limitando il sale e portando reali benefici per la salute grazie alle proprietà antiossidanti di questi ingredienti. Perfino altri alimenti proteici come pesce e legumi possono risultare un abbinamento perfetto, basti pensare alla salsa al tonno per il famoso vitello tonnato, che arricchisce il piatto di minerali come selenio, zinco, magnesio e iodio. È poi dimostrato che il selenio della carne ha la capacità di legare eventuali metalli pesanti del pesce, come il mercurio del tonno, ed eliminarlo dal nostro organismo, con una benefica azione disintossicante.



Anche i legumi come i fagioli, contrariamente a quel che si pensa, anziché essere dei buoni sostituti della carne, sono in realtà un ottimo contorno, potenziando l'assorbimento del ferro eme e non eme e degli altri nutrienti, grazie alla comprovata sinergia tra questi due alimenti, in grado di abbattere la capacità dell'acido fitico, principale fattore anti nutrizionale dei legumi, di trattenere minerali, proteine e vitamine, rendendoli di nuovo biodisponibili per le necessità del nostro organismo. Per la carne cotta alla brace diventano fondamentali verdure rinfrescanti acidule come cetrioli, pomodori, cipolle rosse crude o radicchio, ad effetto sgrassante e per limitare i danni da eventuali bruciacchiature. Non dimentichiamo di annaffiare il tutto con dell'ottimo vino rosso, compagno immancabile della carne bovina, di cui è comprovato l'effetto sul buonumore, grazie ai suoi polifenoli antiossidanti, portando gusto, gioia di vivere e salute.





