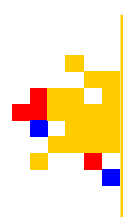


Composizione in nutrienti

Di seguito si riporta la composizione per 100g di alcuni tipi di carne bianca e carne rossa. I glucidi non vengono riportati perché non pre-



Composizione di alcuni tipi di carne fresca		proteine	lipidi	colesterolo	ferro (mg)	kcal
Pollo	intero	19g	10,6g	93mg	0,6	171
	petto	23,3g	0,8g	60mg	1,6	100
	coscia	18,4g	5,7g	94mg	0,7	125
Tacchino	petto	24g	1,2g	50mg	0,8	107
	coscia	17,9g	6g	73mg	0,9	126
	sovracoscia	18,5g	5,1g	71mg	1	120
Vitello		20,7g	2,7g	71mg	2,3	107
Bovino adulto	costata	21,3g	6,1g	52-72mg	1,3	140
	fesa	21,8g	1,8g	52-72mg	1,8	103
	filetto	20,5g	5g	52-72mg	1,9	127
Maiale leggero	bistecca	21,3g	8g	62mg	0,8	157
	coscio	20,2g	3,2g	64mg	1,6	110
Coniglio	intero	19,9g	4,3g	52mg	1	118
Cavallo		19,8g	6,8g	61mg	3,9	143
Struzzo		20,9g	0,9g	57mg	n.r.	92



Come comportarsi



Alternare la carne bianca e quella rossa. La porzione standard è di 70g (parte edibile) da consumare **1-2 volte a settimana** in base al proprio dispendio energetico. Per esempio si

1700 kcal ⁽¹⁾	2100 kcal ⁽²⁾	2600 kcal ⁽³⁾
1-2 porzioni	2 porzioni	2 porzioni

⁽¹⁾ Esempi: bambini oltre 6 anni, donne anziane con vita sedentaria.

⁽²⁾ Esempi: adolescenti femmine, donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria.

⁽³⁾ Esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavoro-

CARNE

- Conserva la carne in frigorifero e consumala preferibilmente
 - entro 24 ore per la carne macinata
 - entro 48 ore per il pollo e per il tacchino
 - entro 3 giorni per gli affettati non confezionati
 - entro 3 giorni per la carne fresca in generale
- Cuoci sempre bene la carne di pollo e di tacchino

Lo sapevi? Occorre lavarsi con cura le mani dopo aver toccato la carne cruda. Vanno lavati scrupolosamente anche i coltelli e i taglieri adoperati

Il consiglio del cuoco: Non scongelare la carne a temperatura ambiente. Se non puoi cuocerla direttamente, mettila a scongelare in frigorifero o nel microonde

Bibliografia

- www.inran.it
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

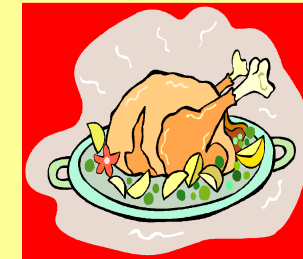
Regione Veneto—Azienda ULSS N. 13 Mirano



UNITA' OPERATIVA
IGIENE degli ALIMENTI
e della NUTRIZIONE

MIGLIORA LO STILE DI VITA
PER MANTENERTI IN SALUTE

In questo pieghevole ti parliamo della



CARNE

Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 / 5133921 - Fax 041/5133506
siandolo@ulss13mirano.ven.it

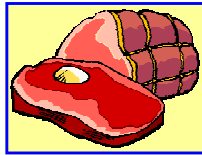
La **carne** è la materia organica costituente gli animali, con particolare riferimento ai tessuti molli ed ancora più specificamente al *tessuto muscolare*, parte pregiata contrapposta alle *interiora*.

Si distinguono tipi diversi di carne:

- **carni rosse**: carni suine, ovine, bovine.
- **carni bianche**: pollame, coniglio.

Lo sapevi che...

In un taglio di carne bovina di prima qualità il grasso presente è di colore bianco-rosato e si intravede anche tra le fibre muscolari, a cui dona un aspetto quasi marmorizzato.



Tipi di bovini da carne

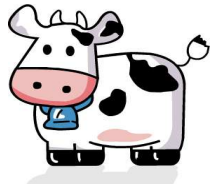
Vitello: bovino di età fino a 8 mesi.

Vitellone: età compresa fra gli 8 e i 12 mesi.

Manzo: bovini di età tra 1 anno e 4 anni.

Bue: bovini castrati di oltre 4 anni

Vacca: bovini femmina di 6-8 anni di età. La loro carne viene utilizzata prevalentemente nell'industria per la produzione di pasta all'uovo ripiena, hamburger, wurstel e preparati a base di carne.



I tagli della carne bovina

Esistono 3 categorie di "tagli" in base alle caratteristiche organolettiche (aspetto e sapore):

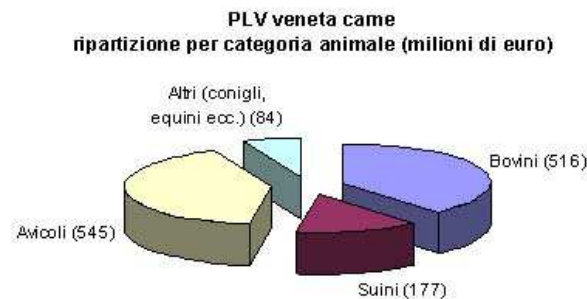
- i **tagli di 1° categoria** provengono dal quarto posteriore, (filetto, roast-beef, fesa, noce, scamone, magatello, cosciotto, arrosto);
- i **tagli di 2° categoria** provengono dal quarto anteriore (coppa, punta, reale, spalla, fiocco, carrè);
- i **tagli di 3° categoria** derivano dal collo, dall'addome, dalle sottospalle (collo, biancostato, garetto, muscolo, ossibuchi, testina).

I tagli della carne suina

Sul mercato la carne fresca è disponibile in una grande varietà di tagli (filetto, lombata, carrè, cosciotto, spalla, costine, stinco, pancetta) che hanno composizione diversa e caratteristiche organolettiche diverse.



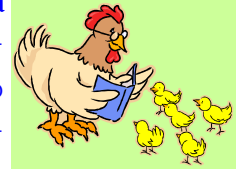
Il **Veneto** produce il 14% della carne nazionale: è la seconda regione d'Italia, dopo la



Caratteristiche nutrizio-

La carne ha la funzione principale di fornire **proteine di elevata qualità**

cioè contengono gli aminoacidi essenziali che il corpo non è in grado di sintetizzare da solo.



Inoltre apporta **oligoelementi** (in particolare zinco, rame e ferro altamente biodisponibile, ossia facilmente assorbibile e utilizzabile dal nostro organismo) e **vitamine del complesso B** (in particolare vitamina B₁₂).

Il miglioramento dell'alimentazione degli animali e la selezione di razze particolari ha fatto sì che il **colesterolo** delle carni sia sceso. Inoltre, il contenuto di **grassi saturi** (che vanno consumati con moderazione perché favoriscono l'arteriosclerosi) non influisce negativamente sul nostro organismo se la carne viene consumata nelle quantità consigliate. Sono comunque da preferire i tagli di carni magre, siano esse bovine, avicole, suine, ecc.

Ricordati che le **associazioni di legumi e cereali** (tipo pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e ceci, ecc.) oltre a fornire buone quote di amido e fibra, sono ottime sostituzioni di una porzione di carne.

