



# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI



# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI

## DEFINIZIONE

Carne è il termine usato comunemente per intendere le **parti commestibili degli animali**.

Nel 2004 il Consiglio Europeo (REGOLAMENTO (CE) N. 853/2004) ha definito il termine “carne” dal punto di vista alimentare, chiarendo che

“

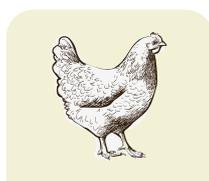
per “carne” si intendono tutte le parti commestibili, compreso il sangue, suddivisi nelle seguenti categorie: ungulati domestici, pollame, lagomorfi e selvaggina.

”



### UNGULATI DOMESTICI

bovini, bufali, bisonti,  
suini, ovini, caprini ed  
equini domestici



### POLLAME

volatili d'allevamento,  
anche non domestici,  
con l'eccezione dei ratiti  
(struzzi e simili)



### LAGOMORFI

conigli, lepri e roditori



### SELVAGGINA

suddivisa in 5 tipologie  
comprensiva dei ratiti  
e simile “selvaggina da  
allevamento”

Il provvedimento considera le carni di *molluschi bivalvi, prodotti della pesca, rane e lumache* come appartenenti a **categorie diverse**, come pure altri alimenti simili, classificati come “prodotti di origine animale”.

Dal punto di vista merceologico, la **qualità delle carni** è definita principalmente da:

#### > COLORE

che varia in dipendenza della:

- specie animale
- sesso (la carne degli individui di sesso maschile presenta un colore più vivo di quella delle femmine)
- età (le carni degli adulti sono più scure di quelle dei giovani)
- alimentazione

#### > CONSISTENZA

che dipende dall'età dell'animale:

- negli animali adulti la carne si presenta soda
- in quelli più giovani si presenta tenera

# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI

## LA FROLLATURA

Subito dopo la macellazione dell'animale, entrano in gioco una serie di **reazioni biologiche e chimico/fisiche** che provocano un naturale **irrigidimento** delle **fibre** della carne.

Per evitare questo la carne viene **frollata**, cioè viene fatta **maturare per 4/10 giorni** all'interno di ambienti con temperatura, umidità, pH strettamente controllati, per **ammorbidirne le fibre** e renderle quindi più **tenere**.

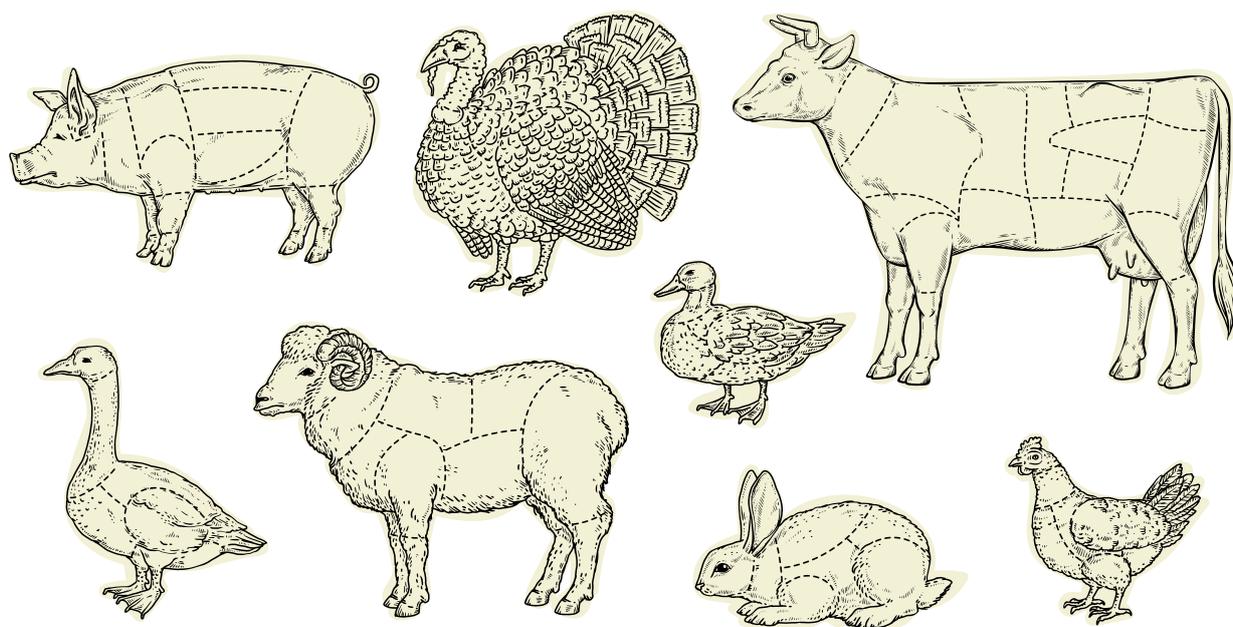
La frollatura conferisce maggiore **morbidezza**, ne intensifica il **gusto** e dona una maggiore **digeribilità**.



## I TAGLI

I tagli di carne sono quelle **parti dell'animale** che vengono selezionate con il **sezionamento** delle carni al quale l'animale viene sottoposto durante il processo di macellazione.

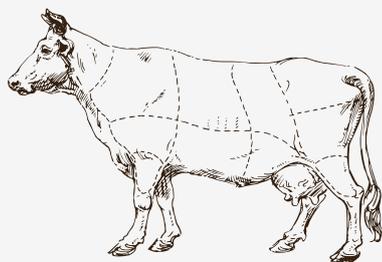
I tipi di tagli si dividono in funzione della **parte anatomica** (*quarto anteriore, posteriore, collo, addome, spalle*, etc), variano **da specie a specie** e **da Paese a Paese** a seconda delle culture delle popolazioni dove avviene la macellazione.



# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI

## CLASSIFICAZIONE

Le carni vengono classificate in base alla **specie animale** ed al **taglio**: in base a questi parametri, le **caratteristiche nutrizionali** risultano diverse.



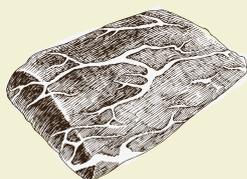
### CARNE BOVINA

È la carne **più pregiata e costosa**, con il **giusto equilibrio** tra la parte **proteica** e quella **lipidica**.



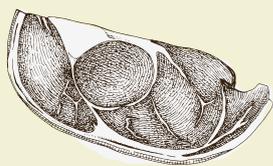
#### I TAGLI DI PRIMA SCELTA

sono i classici tagli della **regione lombare** e della **coscia**, sono i più pregiati, vantano il giusto equilibrio tra quantità di massa muscolare e contenuto di grassi: *lombata o controfiletto, costata, filetto, scamone, fesa, noce, sottofesa, girello di coscia, fianchetto*.



#### I TAGLI DI SECONDA SCELTA

provengono dalla **regione costale**, come la **spalla** del bovino e si distinguono per essere piuttosto ricchi di grassi e/o cartilagini: *pesce, fesone di spalla, cappello del prete, fusello di spalla, muscolo di spalla, geretto posteriore, petto*.



#### I TAGLI DI TERZA SCELTA

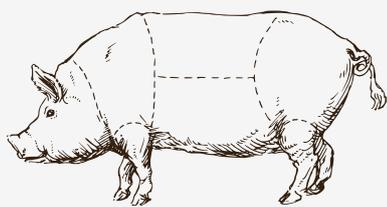
sono considerati i meno pregiati e sono caratterizzati da una **carne grassa ma saporita**: *pancia o biancostato, lombatello, diaframma e punta di pancia*.



#### IL QUINTO QUARTO

costituito dalle **frattaglie**: *la coda, la testa, il lampredotto, la trippa, le animelle, i rognoni*.

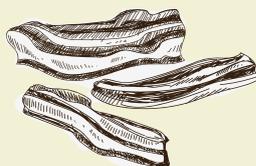
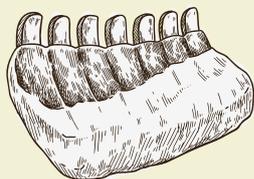
# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI



## CARNE SUINA

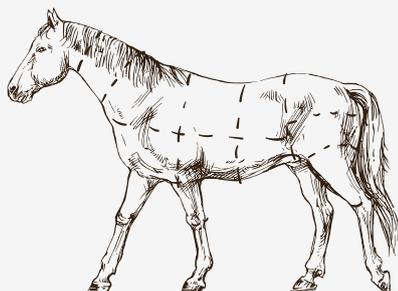
È mediamente **più ricca di grasso** rispetto a quella bovina, è altrettanto valida dal punto di vista nutrizionale avendo un **alto contenuto di aminoacidi ramificati**.

I tagli sono:



- **TESTA:** è considerata una parte poco pregiata
- **GUANCIALE, GOLA:** ricavato dal collo, è meno grasso e più delicato del lardo
- **LARDO:** strato di grasso che si trova appena sotto la cute del maiale
- **COPPA:** rifilando, snervando e sgrassando il capocollo si ricava questo taglio utile alla produzione del salame crudo
- **LOMBO:** si suddivide in tre parti, carré, lonza e capocollo
- **CARRÈ:** è il proseguimento della lombata nella regione del dorso, tagliandolo a fette si ottengono i nodini e le braciole, disossato ed arrostito intero si ha l'arista
- **LONZA:** è il taglio ricavato dal muscolo del carré senza le ossa
- **CAPOCOLLO:** è una parte del maiale compresa tra la testa e il lombo
- **COSTINE O PUNTINE:** sono la parte finale delle coste dopo lo spolpo per ricavare le carni da insaccare
- **SPALLA:** si ottiene il "prosciutto cotto di spalla"
- **ZAMPE:** private delle unghie, sono utilizzate per insaccare le carni (zampone)
- **FILETTO:** corrisponde al filetto bovino e va dall'estremità della spalla alla prima costola
- **CULATELLO:** viene usato per alcuni tipi di salumi
- **PANCETTA:** ricavata dal ventre del maiale, ha uno spessore di grasso inferiore al lardo ed un maggiore contenuto di tessuto muscolare
- **COSCIA:** usualmente destinata alla produzione di prosciutto

# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI



## CARNE EQUINA

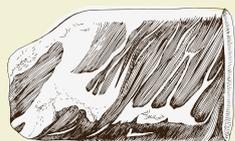
Si distingue per la sua **magrezza** e per una caratteristica sapidità dalle **sfumature dolciastre**.

I tagli commerciali del cavallo sono analoghi ai tagli del bovino.



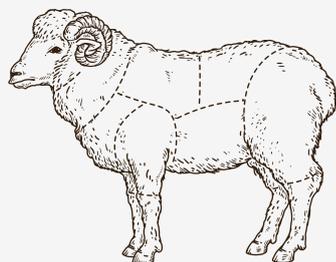
### I TAGLI DI PRIMA SCELTA

sono tagli della **regione lombare** e della **coscia**: *reale arrosto, controfiletto, bistecche, carpaccio, costate con osso, filetto, diaframma, carrè, scamone, fesa francese, noce, sottofesa o fesa di mezzo, magatello.*



### I TAGLI DI SECONDA SCELTA

*collo, punta, fusello di spalla, spalla o spallotto, brione, geretto di anteriore, pancia o costine.*

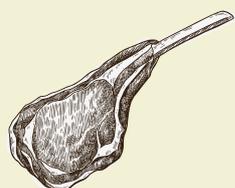


## CARNE OVINA / CAPRINA

Le carni ovine e caprine sono **tra le più interessanti**, caratterizzate dal **basso contenuto di grasso** e dal **gusto selvatico e raffinato**.

### I TAGLI PRINCIPALI

- la schiena: da cui si ricavano le parti più pregiate: costole, carrè, sella, filetti;
- il cosciotto
- la spalla
- il petto, più ricco di grasso e di tessuto connettivo
- il quinto quarto, che comprende la testa, le zampe, il cuore, le animelle, il fegato e i polmoni.



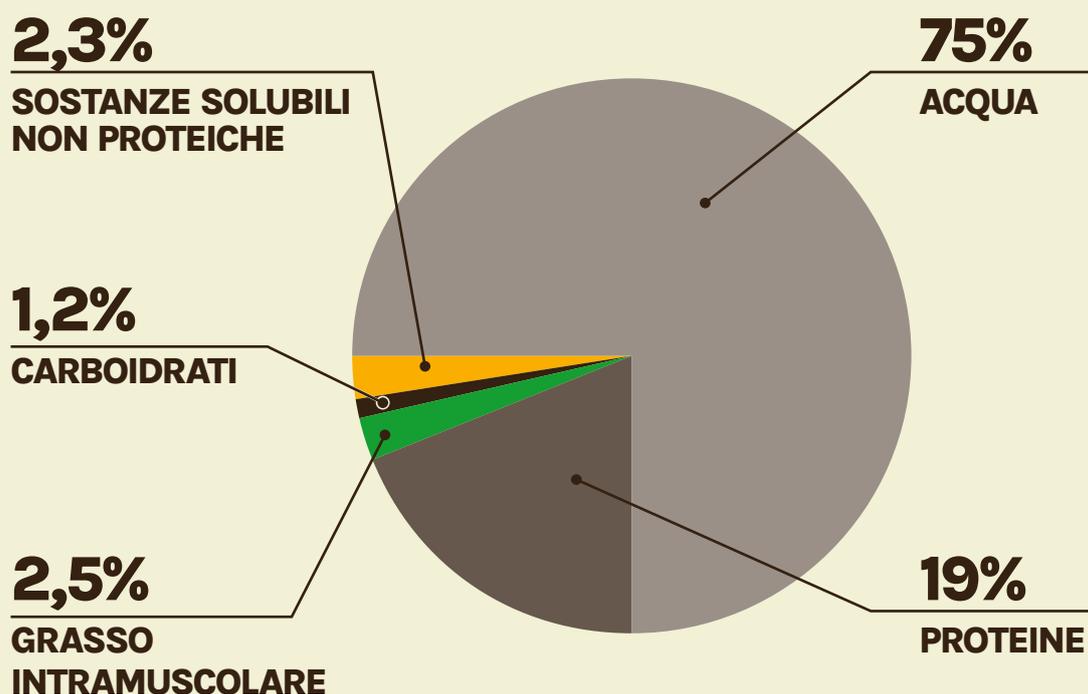
# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI

## ASPETTI NUTRIZIONALI

La carne è tenuta in grande considerazione nella maggior parte delle comunità.

I diversi tipi di carne sono spesso la base di **occasioni festive e celebrative** e in generale la carne è considerata come un alimento ad alto valore nutritivo sia dalla popolazione in generale, sia dalla comunità scientifica.

La carne è costituita principalmente di acqua, di **proteine ad alto valore biologico**, di lipidi (**grassi**), che sono più o meno abbondanti a seconda della specie.



Mediamente la parte muscolare di un mammifero adulto è costituita da circa il **75% di acqua**, il **19% di proteine**, **2,5% di grasso intramuscolare**, **1,2% di carboidrati** e **2,3% di sostanze solubili non proteiche**.

La carne è la principale fonte proteica nei paesi industrializzati e in Sud America.

La carne è fonte di **vitamina del gruppo B**, in particolare la **riboflavina**, **vitamina B2** e la **vitamina B12**, **assente negli alimenti vegetali**.

Altre vitamine del gruppo B invece vengono perse nel siero del latte nel processo produttivo.

Per quanto riguarda i **minerali**, è ricca di **potassio** e **fosforo**.

Tra gli **acidi grassi** predominano i **saturi** (acido palmitico, stearico) ed i **monoinsaturi** (palmitoleico ed oleico), entrambi 30-35%) mentre i **polinsaturi** (linoleico, linolenico e arachidonico) sono intorno al 20%

# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI

NUTRIENTE PER 100 G	fesa vitellone	lombo maiale	carne cavallo	carne agnello
Acqua (g)	75.2	70.7	74.0	70.1
Energia (kcal)	103	146	106	159
Energia (kJ)	433	610	442	666
Proteine (g)	21.8	20.7	23.5	20.0
Lipidi (g)	1.8	7.0	6.8	8.8
Carboidrati disponibili (g)	0	61	0.7	0
Amido (g)	0	0	0.6	0
Zuccheri solubili (g)	0	0	0	0
Alcool (g)	0	0	0	0
Fibra totale (g)	0	0	0	0
<b>MINERALI</b>				
Sodio (mg)	41	73	74	88
Potassio (mg)	342	220	331	350
Calcio (mg)	4	7	4	10
Magnesio (mg)	18	17	29	20
Fosforo (mg)	214	150	231	190
Ferro (mg)	1.8	1.3	3.9	1.7
Rame (mg)	0.05	0.15	0.2	0.17
Zinco (mg)	3.9	1.8	3.72	3.1
Selenio (µg)	3	1.4		18
<b>VITAMINE</b>				
Tiamina (mg)	0.15	0.25	0.04	0.15
Riboflavina (mg)	0.26	0.30	0.18	0.28
Niacina (mg)	6.30	4.00	5.94	6.0
Vitamina C (mg)	0	0	0	0
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	tr	tr		tr
<b>ACIDI GRASSI</b>				
Acidi grassi Saturi (%)	38.76	35.01	34.91	53.45
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	38.11	37.36	46.70	41.58
Acidi grassi Polinsaturi (%)	23.26	28.57	18.75	5.24
Rapporto Polinsaturi/Saturi	0.6	0.8	0.4	0.8

# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI

## PROBLEMI DI SALUTE ASSOCIATI AL CONSUMO DI CARNE

La carne, con modalità sempre crescenti nel corso degli anni, è stata associata a diversi tipi di patologie (in particolare le carni rosse, di manzo, vitello, agnello, maiale).

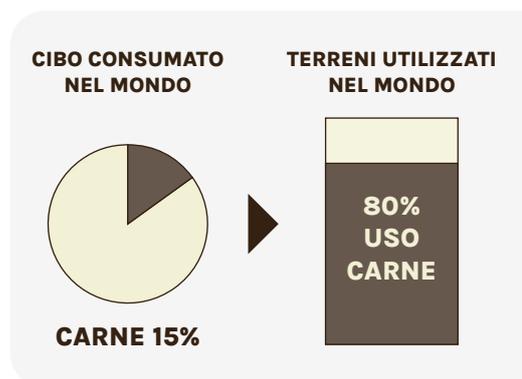
Nel 2015 lo IARC (International Agency for Research on Cancer) ha inserito le carni **lavorate** nel gruppo 1, ovvero fra le sostanze **sicuramente cancerogene** (come il fumo e il benzene) e le **carni rosse** tra quelle **probabilmente cancerogene**.

Per approfondimenti, si consulti “Consumo della carne - cosa dice la scienza”.

## PROBLEMI ETICI E AMBIENTALI ASSOCIATI AL CONSUMO DI CARNE

Il consumo di carne ha **da sempre** comportato **problemi etici** con prescrizioni e divieti in varie religioni (ebraismo, islam, induismo).

Più di recente si sono aggiunti altri problemi legati alla **carenza di cibo nel mondo** (nonostante la carne rappresenti solo il 15% della dieta totale degli abitanti del pianeta, per la sua produzione vengono utilizzati approssimativamente l'80% del totale dei terreni utilizzati per la produzione di cibo, con un rapporto negativo tra calorie consumate e calorie prodotte) e **problemi ambientali**.



### EMISSIONI GAS SERRA



Infatti le **emissioni** di gas serra dal settore agricolo contribuiscono per circa il 22% del totale delle emissioni, vale a dire **quanto l'industria e più dei trasporti**. Di questa quota, l'80% è dovuto all'allevamento e al trasporto degli animali da macello, vale a dire che il solo **consumo di carne** sarebbe **responsabile di oltre 1/6 dell'effetto serra**. Ciò in quanto il **metano** e il **perossido di azoto**, associati alle produzioni animali, contribuiscono al riscaldamento **molto più di quanto non faccia l'anidride carbonica**.

# CARNE: ASPETTI NUTRIZIONALI E CLASSIFICAZIONI

## FONTI BIBLIOGRAFICHE

<https://www.humanitas.it/enciclopedia/vitamine/>

<https://www.wikipedia.org/wiki/carne/>

<https://accademiamacelleriaitaliana.it/>

[https:// http://www.ricetteecooking.com/](https://http://www.ricetteecooking.com/)

<https://alimentipedia.it/>

<https://agrodolce.it/>

<https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/>

[https://www.salute.gov.it/portale/p5\\_1\\_2.jsp?lingua=italiano&id=165](https://www.salute.gov.it/portale/p5_1_2.jsp?lingua=italiano&id=165)

Principles of meat science, 4a ed., Kendall Hunt Publishing Company, aprile 2001

Food, livestock production, energy, climate change, and health,  
in The Lancet, vol. 370, n. 9594, 6 ottobre 2007, pp. 1253-1263

Reducing Poverty And Hunger: The Critical Role Of Financing For Food,  
Agriculture And Rural Development