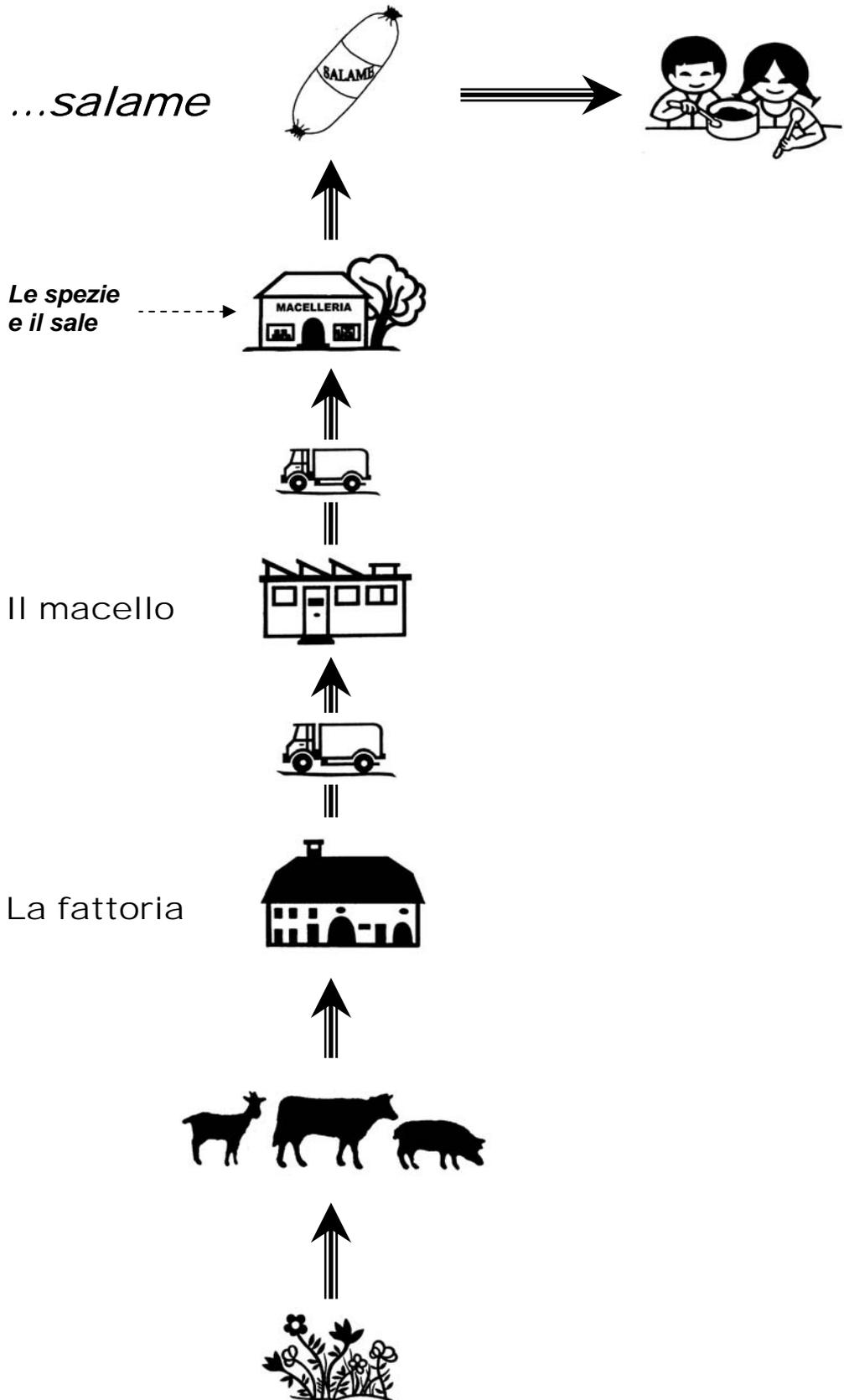


2.5. Il cammino della carne per ottenere un...





Il salame

Sminuzzato di carne e di grasso di maiale stagionato e condizionato in un budello legato alle due estremità. Per prolungare la conservazione è possibile affumicare gli insaccati.

Già nell'Antichità...

I babilonesi e i popoli della Mesopotamia furono i primi a mangiare carne di maiale. Prendendo il loro esempio, i Greci e i Romani fecero lo stesso.

Nessun viaggio, nessuna guerra era possibile senza aver portato con sé una salsiccia cruda o cotta, all'epoca composta di tre quarti di carne magra e un quarto di grasso di maiale.

Si dice che sono state le legioni europee ad aver importato la salsiccia d'Italia per nutrirsi durante i loro viaggi nel bacino mediterraneo.

Per una salsiccia di 500 g servono:

- 300 g di carne di maiale magra
- 200 g di grasso mischiato
- Sale - pepe - alcool - spezie

Impasto rapido e inserimento della massa nel budello.

Per una conservazione di lunga durata, è necessaria un'affumicazione a bassa fiamma. Quest'operazione dura diversi giorni.

Il **salame** e gli insaccati, più in generale, si conservano al fresco e in ambiente poco umido, al riparo dalla luce e dagli insetti per diverse settimane.



Attività:

- Conoscere i diversi insaccati: mortadelle, salami, cotecotti...
- Discutere dei tabù riguardanti la carne di maiale e dell'importanza della pecora, del pesce in altre società.
- Degustare differenti insaccati crudi e cotti.
- Enumerare i differenti piatti a base di insaccati.



La carne

Tessuti animali costituiti soprattutto di fibre muscolari.

La carne è una derrata alimentare ricca di proteine, di ferro e di vitamine indispensabili per l'organismo.

Nel nostro paese, le carni più comuni sono la carne di maiale, di manzo, di vitello e di agnello così come il pollame, la selvaggina e il pesce. La carne di maiale è la più consumata in Svizzera; seguono poi quella di manzo e il pollame.

Nel 1996, in Svizzera, una persona ha consumato in media:

23.5 kg	di maiale	0.380 kg	di cavallo
10.5 kg	di manzo	0.340 kg	di coniglio
6 kg	di pollame	0.050 kg	di capra
3.5 kg	di vitello	0.340 kg	di selvaggina
1.30 kg	di pecora / agnello	3.55 kg	di pesce / crostacei

La carne si conserva...

- ... 1 - 2 giorni al fresco (4°C),
- ... 1 - 5 giorni marinata,
- ... diversi mesi congelata (-18°C),
- ... un anno seccata, affumicata, sterilizzata in scatole.

La carne si consuma sotto forma di:

- carne cruda: steak tartare,
- carne cotta: alla griglia (steak, cotoletta), arrostita (arrosto, affettato), bollita,
- carne secca,
- carne affumicata,
- carne salata (in salamoia).

Attività:

- Citare gli animali che sono utilizzati per la produzione della carne.
- Gustare e riconoscere i diversi tipi di carne.
- Osservare una cotoletta, un ossobuco, un pezzo di carne diversamente strutturato.
- Scoprire le indicazioni che figurano su un pacchetto di carne; tipo, composizione, data limite di consumazione, prezzo, quantità, ecc.
- Enumerare i piatti nei quali figura la carne.
- Redigere una lista di prodotti a base di carne consumati nel corso di una settimana nella famiglia di ogni allievo.
- Informarsi presso la famiglia contadina per conoscere i piatti a base di carne che prepara.



Gli animali della fattoria...

I primi uomini vivevano di caccia, pesca e raccolta. Cambiavano regolarmente habitat per seguire la loro selvaggina. Per millenni gli uomini si sono nutriti unicamente di alimenti crudi. Più in là hanno scoperto il fuoco. Grazie a questa scoperta, la carne è diventata più digeribile e saporita. Veniva cotta sotto la brace o arrostita direttamente sul fuoco.

In seguito il clima è cambiato; dopo i periodi glaciali, la selvaggina fu più abbondante. Gli uomini si spostavano meno poiché la sussistenza era maggiormente assicurata. Pur restando nomadi essi catturarono alcuni animali per l'allevamento (pecore), è così che cominciò l'addomesticamento. Più tardi divennero sedentari ed intrapresero l'allevamento di altri animali (il maiale) e la coltura delle piante. Furono i primi agricoltori.

L'uomo ha quindi addomesticato gli animali in primo luogo per nutrirsi e vestirsi, successivamente per essere aiutato nel lavoro, proteggersi, per avere a disposizione un mezzo di scambio o dei soldi, per la pratica di giochi o sport e infine per avere compagnia. Ecco perché in una fattoria si può trovare ogni tipo di animale.

Animali per nutrirci

Manzo, maiale, pecora, capra, cavallo, coniglio, pollame,...

Animali per vestirci

Pecora, baco da seta,...

Animali per lavorare

Cavallo, asino, mulo, bue, cane,...

Animali per difendere i nostri beni

Cane, oca,...

Animali di compagnia

Cavallo, gatto, cane,...



Attorno alla fattoria vivono altri animali ancora selvatici (*topo, faina, rondine, pipistrello, volpe...*); l'attività umana procura loro sia un riparo che il nutrimento...

Al giorno d'oggi, le aziende agricole hanno dovuto, per ragioni economiche, specializzarsi in una produzione; ecco perché attualmente in una fattoria si trovano solo una o due specie animali tra quelle presentate sopra.

Attività:

- Enumerare tutti gli animali della fattoria.
- Immaginare e disegnare la vita degli uomini prima dell'inizio dell'allevamento e dell'agricoltura.
- Classificare gli animali secondo le loro funzioni: nutrirsi, vestirsi, lavorare, tener compagnia...
- Enumerare tutti gli animali che permettono di nutrire l'uomo.
- Disegnare con piume di pollo o d'oca.
- Filare, tessere sommariamente la lana grezza.
- Fabbricare un portamonete in cuoio.
- Creare un decoro con delle piume, dei peli, del cuoio.

Gran parte degli animali allevati in una fattoria è destinata all'alimentazione umana. Le specie principali sono descritte qui sotto. La breve descrizione anatomica, deve permettere di classificarli, differenziarli e paragonarli.

I bovini (Bos taurus / Famiglia dei Bovidae)



L'aurochs, originario dell'India, è l'antenato del bovino domestico. Il bovino è un mammifero artiodattile (cioè con un numero pari di dita, munite di zoccolo; vedi pagina 10).

I bovini sono degli erbivori **ruminanti**: possiedono quattro stomaci.

La digestione avviene in due tempi. Le grandi quantità di cibo ingerite giungono dapprima nel rumine dove iniziano i processi digestivi. Successivamente, grazie alla contrazione del reticolo, il cibo risale nella bocca per essere masticato finemente e impregnato di saliva, in seguito ridiscende nell'abomaso e nello stomaco per essere digerito ("Il cammino del LATTE", pagina 5).

Una mucca consuma circa 60 kg d'erba al giorno. L'alimentazione dei buoi può essere completata con del foraggio secco (fieno), farine diverse, cereali, barbabietola o pannelli (di soia, di lino, ecc.).

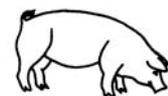
La gravidanza della mucca dura ca. 9 mesi e mezzo. I vitelli bevono latte tra i 3 e gli 11 mesi, secondo lo scopo dell'allevamento. I bovini vengono allevati con due scopi:

- Per produrre latte: il periodo di lattazione dura 305 giorni e la mucca produce tra 5'000 e 8'000 kg di latte l'anno. Il latte è essenzialmente consumato fresco; viene anche trasformato in yogurt, formaggio.
- Per produrre carne: la durata dell'ingrasso varia, per i vitelli, da 1 a 3 mesi e da 13 a 15 mesi per i buoi e i tori.

La famiglia: il toro, il bue (maschio castrato), la mucca, la giovenca, il vitello.

Il verso: il muggito.

I suini (Sus crofa domesticus / Famiglia dei Suidea)



Il maiale discende dal cinghiale.

Il maiale è un mammifero artiodattile con 4 dita. Ogni dito è ricoperto da un unghione (vedi pagina 10).

Il maiale mangia di tutto; bucce, siero di latte, radici... è un onnivoro.

La scrofa partorisce due volte l'anno da otto a dodici porcellini che ha avuto in grembo per 3 mesi, 3 settimane e 3 giorni.

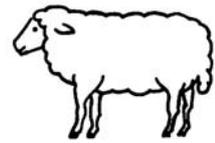
Allatta i suoi piccoli da 3 a 7 settimane secondo il metodo di allevamento scelto dall'agricoltore.

Il maiale si presta in modo particolare per l'ingrasso, questo ne fa l'animale da macelleria per eccellenza. Il periodo d'ingrasso dura circa 4 mesi.

Il verso: il grugnito.

La famiglia: il verro, il maiale (maschio castrato), la scrofa, il porcellino.

Gli ovini (*Ovis aries* / Famiglia dei Bovidae)



Il muflone è l'antenato della pecora domestica. Se ne trovano ancora allo stato selvaggio in Corsica e in Sardegna. La pecora è una specie gregaria, ossia che vive in gruppi, in greggi.

Il montone è un mammifero artiodattile che possiede 2 dita per zampa (vedi pagina 10).

Il maschio ha le corna; in certe razze anche la femmina può averne.

Il montone è un ruminante erbivoro come la mucca e possiede 4 stomaci.

La gestazione della pecora dura cinque mesi. Al termine nasceranno da uno a due agnelli. Questi poppano dalla loro mamma per circa 6 settimane, possono tuttavia già mangiare l'erba a partire dai 15 giorni.

Il montone è conosciuto per la buona lana e la pelle (cuoio). E' tosato due volte l'anno (primavera, autunno).

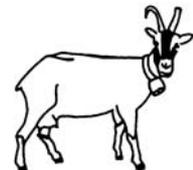
Gli ovini possono essere allevati con due scopi:

- Per produrre latte. Il periodo di lattazione dura 190 giorni e la pecora produce tra 200 e 500 kg di latte l'anno. Il latte è essenzialmente consumato sotto forma di yogurt o di formaggio.
- Per produrre carne: il periodo d'ingrasso varia da 6 a 7 mesi.

La famiglia: l'ariete, il montone (maschio castrato), la pecora, l'agnello.

Il verso: il belato.

I caprini (*Capra hircus* / Famiglia dei Bovidae)



La capra è una buona arrampicatrice; ha il piede sicuro e si adatta bene alle regioni di montagna. È un mammifero artiodattile che possiede 2 dita per zampa (vedi pagina 10). Il maschio e la femmina possono essere con o senza corna. La caratteristica del maschio è la barbetta folta e l'odore!

La capra è un ruminante e appartiene agli erbivori come la mucca. Possiede anche lei 4 stomaci.

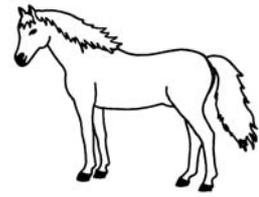
La capra è gravida per 5 mesi. I capretti sono allevati soprattutto per il loro latte. Il periodo di lattazione dura 200 giorni; la capra produce da 350 a 800 kg di latte l'anno. Il latte è essenzialmente consumato sotto forma di formaggio.

La carne caprina si consuma principalmente sotto forma di capretto di latte (tra 3 e 4 settimane). La carne di capra adulta è fibrosa e quella del caprone è immangiabile a causa del suo odore. Vi è una razza con la lana fine e arricciata (molto apprezzata per le confezioni di abiti): il mohair.

La famiglia: Il caprone, la capra, il capretto.

Il verso: il belato.

Il cavallo (*Equus caballus* / Famiglia degli Equidea)



Il cavallo selvaggio della preistoria è l'antenato del cavallo domestico.

Il cavallo è un mammifero perissodattile, ossia con dita ridotte in numero dispari e il terzo dito (ricoperto dallo zoccolo) è il più sviluppato (vedi pagina 10).

Cammina letteralmente sulla punta delle dita ed è, come il bovino, un unguligrado.

Il cavallo è un erbivoro, ma non è un ruminante, infatti possiede un solo stomaco.

Il puledro nasce dopo 11 mesi di gestazione, poppa il latte dalla sua mamma per 6 mesi.

Un tempo il cavallo era utilizzato come animale da tiro. In certi cantoni (Jura), l'allevamento dei cavalli da tiro è ancora molto presente.

Oggi il cavallo è essenzialmente allevato per tempo libero e lo sport.

La carne equina proviene dai cavalli d'allevamento o da puledri non adatti all'allevamento.

La famiglia: lo stallone, il castrone (maschio castrato), la giumenta, il puledro.

Il verso: il nitrito.

Il coniglio (*Oryctolagus cuniculus* / Famiglia Leporidi)



Il coniglio è un mammifero che possiede 5 dita alle zampe anteriori e 4 dita a quelle posteriori. Le dita posteriori sono molto sviluppate; non cammina, salta.

Il coniglio è un roditore. Possiede 2 paia di denti incisivi, taglienti che crescono in continuazione; per questo il coniglio deve mangiare alimenti duri per consumarli.

La coniglia porta in grembo i suoi piccoli per circa 31 giorni. Il numero di leprotti per nidiata varia da 6 a 10; dopo 40 giorni i leprotti sono svezzati. La coniglia può partorire fino a 70 piccoli l'anno.

I conigli sono allevati sia per la produzione di pellicce che per quella di carne: il periodo d'ingrasso dura circa 3 mesi per dare un coniglio di 2.7 kg.

Possono essere dei buoni animali da compagnia.

La famiglia: il coniglio, la coniglia, il leprotto.

Il verso: lo squittio.

La gallina (*Gallus gallus* / Famiglia Gallinacées)



La gallina è un uccello; le sue zampe corrispondono ai nostri arti inferiori. Ogni zampa possiede quattro dita che terminano con degli artigli, tre sono diretti in avanti, il quarto, più piccolo, all'indietro; lo si chiama anche sperone.

La gallina è un granivoro. Il suo apparato digestivo è diverso da quello dei mammiferi. Comporta un gozzo (= allargamento dell'esofago a forma di „sacco“) dove il cibo ingerito viene immagazzinato e rammollito. Dal gozzo, l'alimento prosegue verso lo stomaco. Quest'ultimo è suddiviso in due parti: *il preventriglio*, dove vengono secreti i succhi gastrici, e *il ventriglio* dove il cibo viene rimescolato e tritato grazie alle pareti muscolari molto sviluppate e alle pietruzze che la gallina inghiotte assieme agli alimenti.

Le galline sono allevate sia per la produzione di uova che per quella di carne; ci vogliono tra 40 e 70 giorni perché un pulcino diventi gallina.

Sono necessarie circa 25-26 ore alla gallina per fare un uovo che viene deposto e covato per 21 giorni, dopodiché nasce il pulcino.

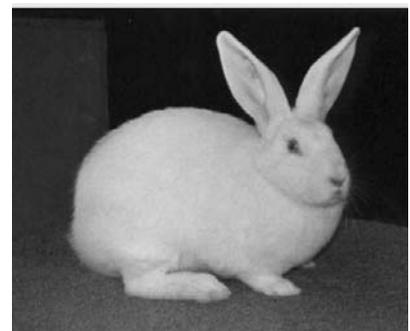
La famiglia: il gallo, la gallina, il pulcino.

Il verso: lo schiamazzo, il pigolio.

In una fattoria, si possono trovare altri volatili da cortile: le faraone, la tacchina e il tacchino, le oche, le anatre...

Dove vivono gli animali che popolano la fattoria?

<i>i bovini</i>	⇒	<i>nella stalla</i>
<i>i cavalli</i>	⇒	<i>nella scuderia</i>
<i>i maiali</i>	⇒	<i>nel porcile</i>
<i>le pecore</i>	⇒	<i>nell'ovile</i>
<i>le galline</i>	⇒	<i>nel pollaio</i>
<i>i conigli</i>	⇒	<i>nella conigliera</i>



La legge sulla protezione degli animali

Colui che detiene un animale o se ne assume la custodia deve nutrirlo e curarlo correttamente. Il benessere degli animali si esprime dal fatto che essi possono comportarsi secondo dei criteri consoni alla loro specie e che le loro funzioni fisiologiche non sono limitate.

La legge svizzera sulla protezione degli animali, in vigore dal 1978 (revisione 1995), precisa che i metodi di detenzione degli animali non devono né sorpassare le loro facoltà d'adattamento né perturbare il loro comportamento.

Questa legge è una delle più severe d'Europa.

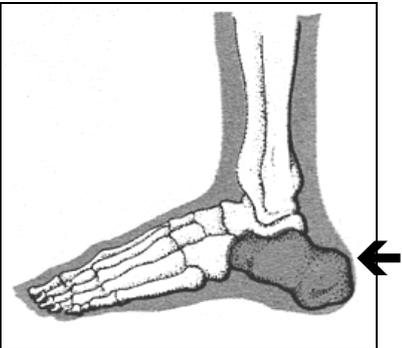
L'alimentazione, le cure e un alloggio appropriato devono rispondere ai bisogni degli animali. I metodi di detenzione degli animali sono determinati in funzione dei loro bisogni e dei locali a disposizione dell'agricoltore.

Attività:

- Situare i differenti luoghi riservati a ogni animale.
- Descrivere le altre funzioni della fattoria (riparo per foraggio,...)
- Osservare il sistema di custodia (stabulazione libera,...).
- Costruire un modellino, situare gli animali nelle loro „abitazioni“.
- Ricercare l'etimologia dei nomi delle „abitazioni“ degli animali
- Ricercare gli antenati degli animali della fattoria.
- Disegnare la zampa (scheletro) dei differenti animali della fattoria e paragonarli.
- Con il gesso, fare il calco delle impronte degli animali della fattoria.
- Enumerare gli animali ruminanti.
- Osservare la zampa di una mucca, confrontarla con le gambe dei bambini.
- Enumerare e imitare i versi degli animali.
- Registrare i rumori degli animali.
- Toccare la lana del montone, sentirla e descriverne le impressioni.
- Enumerare le differenti specie di volatili.
- Accarezzare un coniglio (attenzione: graffi violenti con le zampe posteriori).
- Dare da mangiare ai conigli.
- Ricercare il nome del maschio, della femmina e dei piccoli delle differenti specie d'animali della fattoria.

Nota: vedi anche “Il cammino del LATTE”

Ossa dei piedi dell'uomo confrontate con quelle di alcuni animali...



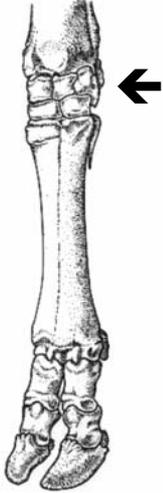
UOMO

Gatto

Maiale

Mucca
Capra
Pecora

Cavallo





La catena alimentare: chi mangia chi?

Per nutrirsi, gli esseri viventi hanno bisogno gli uni degli altri. I grossi mangiano i piccoli, e ciò non significa che ci sono dei buoni e dei cattivi, ma che bisogna mangiare per vivere. Ognuno ha il suo posto nella catena alimentare.

Innanzitutto ci sono i **produttori** che „costruiscono“ la materia vivente grazie all'energia fornita dal sole. Tutti i produttori appartengono al regno vegetale, si tratta delle piante.

In seguito vengono i **consumatori**. Ce ne sono di tre tipi.

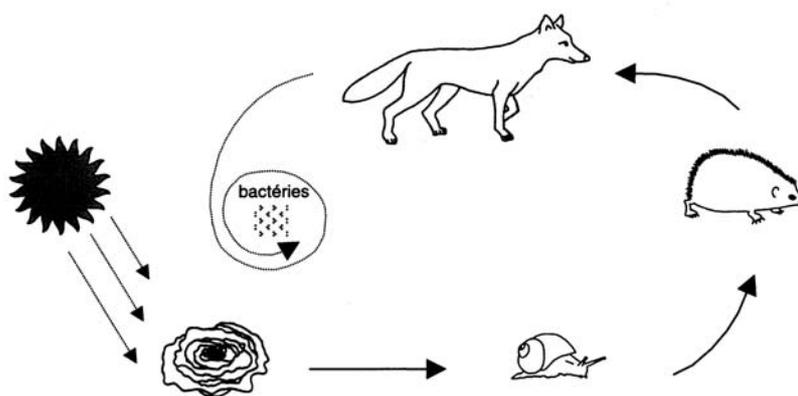
Consumatore 1 come il coniglio, il mulo o la lumaca sono erbivori; si nutrono di erba, di frutti o di grani.

Consumatore 2 come il riccio, il rospo, la cincie sono insettivori; si nutrono di insetti e altri piccoli animali (lumache, ecc.).

Consumatore 3 come la civetta, la volpe, la biscia sono carnivori; si nutrono di altri carnivori, d'insettivori o di erbivori.

I **decompositori** come i batteri, muffe e altri funghi. Si nutrono di vegetali e di altri animali morti.

Quando un anello della catena alimentare sparisce, l'equilibrio della natura è perturbato.



Attività:

- Giocare alla catena alimentare, ogni bambino rappresenta un anello (pianta o animale) che deve disporsi al posto giusto.
- Classificare gli animali della fattoria nella catena alimentare.
- Osservare nella siepe i differenti anelli della catena.
- Confrontare il regime alimentare dell'uomo, della civetta e del ragno.



L'afforaggiamento degli animali allevati per la produzione di carne

Tra gli animali della fattoria, bisogna differenziarne due tipi, che si distinguono dai loro apparati digestivi:

Gli erbivori:

bovini
pecore
capre
cavalli

Gli onnivori:

Maiali
Volatili

Gli erbivori sono afforaggiati soprattutto con:

erba o fieno; silo di mais o d'erba; barbabietola, miscugli di cereali contenenti orzo e leguminose, chicchi di mais e soia; pannello di colza e sali minerali.

Gli onnivori sono afforaggiati soprattutto con:

miscugli di cereali (mais, orzo), soia, pannello di colza, sali minerali, vitamine. Gli onnivori digeriscono anche la carne ma generalmente non rientra nell'alimentazione.

Escluse le mucche lattifere, le mucche nutrici e le pecore, gli altri animali destinati alla produzione di carne non sempre si ritrovano al pascolo. I maiali o i volatili dispongono sempre più spesso di superfici libere o percorsi dove possono passeggiare all'aria aperta e mangiare l'erba.



Attività:

- Enumerare le differenti possibilità d'afforaggiare e di consumare mais.
- Preparare una razione alimentare per un bue, un maiale o un pollo.
- Differenziare i grani: orzo, mais, soia, avena, ecc.
- Delimitare le superfici di campo necessarie all'alimentazione di una mucca, di una pecora.



La trasformazione e la vendita

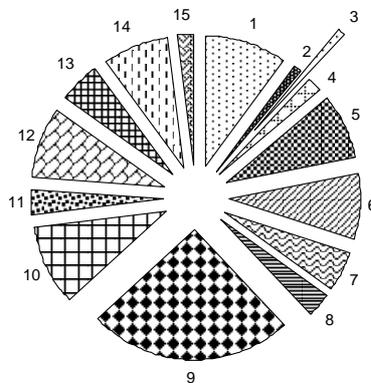
Dopo essere stati allevati ed ingrassati in un'azienda agricola, gli animali sono trasportati al macello. Il trasporto, così come la preparazione della macellazione, sono molto importanti. In effetti, un trasporto inadatto, un'attesa prolungata, la sete, il rumore e i movimenti bruschi possono causare un deterioramento della qualità della carne. Si tratta quindi di ridurre il più possibile la durata del trasporto tra la fattoria e il macello. L'attuale tendenza alla centralizzazione dei macelli si scontra con questa teoria.

Il macello è il luogo destinato alla macellazione degli animali, sia bovini, maiali, ovini e caprini che volatili.

Dopo la macellazione, una persona autorizzata controlla la qualità della carne. Una volta dichiarata adatta alla consumazione, viene rilasciato un certificato. Prima di poter essere consumata, la carne deve *frollare*. Questo significa che le carcasse di carne sono immagazzinate in locali frigoriferi durante un periodo di almeno 3 settimane per il manzo. La frollatura permette alla carne di diventare tenera.

Al termine di questo periodo, le carcasse sono pronte per essere trasformate in filetti, steak, salami e altri prodotti di salumeria.

Il manzo: rendimento in percentuale del peso vivo.



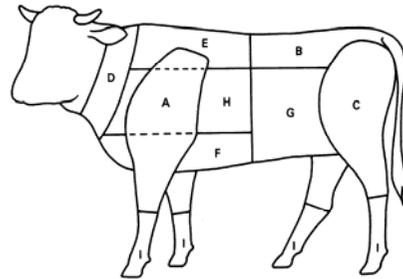
1 - Sminuzzato / spezzatino:	10%	9 - Interiora (stomaci, intestini):	25%
2 - Filetto:	1%	10 - Grasso:	10%
3 - Controfiletto:	1%	11 - Sangue:	3%
4 - Entrecôte:	2%	12 - Ossa:	9%
5 - Bollito:	8%	13 - Testa, piedi:	5%
6 - Arrosto:	8%	14 - Pelle:	8%
7 - Fettine:	5%	15 - Perdite:	2%
8 - Frattaglie:	3%		

Attività:

- Degustare differenti tipi di carne e insaccati.
- Scoprire in un supermercato i differenti reparti che offrono prodotti a base di carne.
- Enumerare i differenti metodi di conservazione della carne.

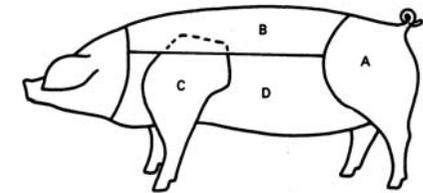
Le parti degli animali di cui ci cibiamo...

IL BUE



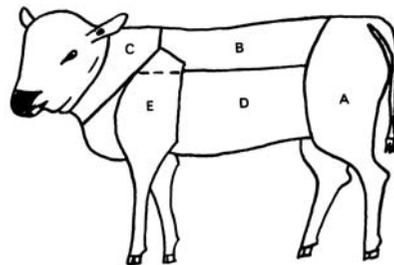
- A. spalla
- B. lombata
- C. coscia
- D. collo

IL MAIALE



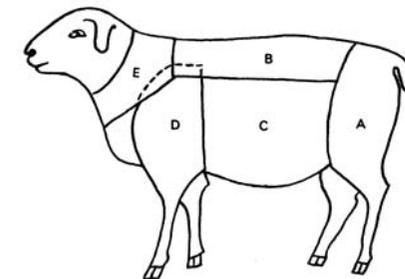
- A. prosciutto
- B. carré
- C. spalla
- D. pancetta

IL VITELLO



- A. coscia
- B. schiena
- C. collo
- D. petto
- E. spalla

L'AGNELLO



- A. cosciotto
- B. carré
- C. petto
- D. spalla
- E. collo

La carne è venduta fresca o trasformata, per esempio in salsicce, tramite questi canali di distribuzione:

- a) grandi distributori: 70 %
- b) macellerie: 27 - 29 %
- c) vendita diretta: 1 - 3 %

Affinché il consumatore possa degustare un buon **salame**, la sua elaborazione necessita l'intervento dei seguenti professionisti:

l'agricoltore, il mercante di bestiame, il macellaio, il venditore.

Il termine di macelleria riveste diversi significati

- Il luogo dove i macellai trasformano le carcasse degli animali in **salami**, filetto, steak e altre preparazioni.
- Il luogo dove i macellai vendono i diversi preparati ai consumatori. Attualmente, la macelleria tradizionale perde sempre più importanza in rapporto ai grandi canali di distribuzione (supermercati).
- Per tradizione, i contadini ammazzavano un maiale e lo trasformavano in prodotti di salumeria (**salami**, cotecotti, prosciutti, ecc.), che venivano in seguito salati ed eventualmente affumicati; questo si chiama „fare la mazza“. Questa tradizione perdura ancora in diverse regioni del paese.



Attività:

- Enumerare i luoghi dove potete comperare carne e insaccati.
- Visitare una macelleria.
- Osservare i differenti metodi di imballaggio della carne.
- Osservare come sono presentati diversi tipi di carne in vetrina.
- Confrontare le date di scadenza dei vari prodotti a base di carne.



La carne nell'alimentazione umana

C'è carne... e carne!

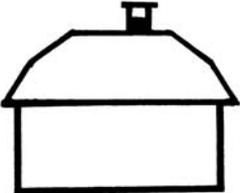
La carne non contiene praticamente glucidi (zuccheri, amido) ed è priva di fibre alimentari. Al contrario contiene sempre una certa proporzione di lipidi (grasso), che contribuisce largamente a determinare il gusto e la consistenza. La quantità che vi si può trovare varia considerevolmente da un tipo di carne all'altro, o anche da un pezzo all'altro.

Tipo di carne	Pezzo	Tasso di materie grasse approssimativo in % del peso
Manzo	spezzatino, arrosto, bollito	15 - 25
	steak, hamburger	10 - 20
Vitello	filetto	5 - 10
	scaloppina	10 - 15
Maiale	lardo	30 - 50
	prosciutto	15 - 20
	cotoletta, spalla	15 - 25
Agnello	cosciotto	15 - 20
	cotoletta, spalla	25 - 35
Pollo	petto	3 - 5
	coscia con pelle	10 - 15
	coscia senza pelle	5 - 10

Le persone che prestano attenzione alla loro linea o devono evitare gli eccessi di grasso per altre ragioni di salute, non devono necessariamente astenersi da mangiare carne. Devono semplicemente scegliere dei pezzi meno ricchi di lipidi o togliere la parte di grasso, quando questa è ben visibile.



Dal punto di vista nutrizionale, la carne è composta, in ordine d'importanza:

Elementi essenziali	Simbolo	Proprietà
Proteine		Permettono di crescere. <i>Elementi di costruzione.</i>
Lipidi (grassi)		Forniscono energia. <i>Riscaldano e permettono i movimenti.</i>
Oligoelementi (vitamine e minerali)		<i>Elementi di protezione.</i> Difendono l'organismo.
<p>La carne è una fonte ideale di proteine, non solo perché questo alimento ne contiene in grandi quantità, ma anche perché queste ultime assomigliano molto a quelle che costituiscono il nostro corpo.</p>		<p>Nella carne si trovano inoltre vitamine e sali minerali, alcuni di questi ultimi assenti o presenti in quantità troppo debole in altri alimenti. Ad esempio il ferro e la vitamina B12.</p>

Indirizzi utili:

Società Mastri Macellai e Salumieri
6804 Bironico

Tel.: 091/ 946.41.62-63
Fax: 091/ 946.20.28