

CARNE



SCEGLIERLA, PREPARARLA
E CUCINARLA

JENNIE MILSOM

FABBRI
EDITORI

CARNE

JENNIE MILSOM

FABBRI
EDITORI

© 2009 Quintet Publishing Limited

Titolo originale dell'opera:
The Cook's Guide to Meat

Illustrazioni: Jane Laurie

Traduzione: Clara Borasio

© 2010 RCS Libri S.p.A., Milano

I Edizione Manuali Fabbri settembre 2010

ISBN 978-88-451-5582-6

Stampato in Cina presso 1010 Printing International Limited

Finito di stampare nel mese di agosto 2010

SOMMARIO

Introduzione	6	Prodotti del manzo	122
L'allevamento del bestiame	8	Tecniche di cottura	126
Carne e salute	10	Ricette	132
Il colore della carne	11		
La consistenza della carne	14	MAIALE	146
Il grasso della carne	16	Tagli principali	148
La lavorazione della carcassa	18	Coppa	150
La frollatura della carne	20	Spalla	152
Il macellaio competente	22	Lombo	155
Il confezionamento della carne	24	Petto	159
L'igiene	25	Pancia	161
Conservare la carne in casa	28	Coscia	164
Accessori e utensili	30	Frattaglie	168
Intenerire la carne	34	Grasso di maiale	174
Preparare la carne da arrostiti	38	Salumi	176
Le tecniche di cottura	44	Tecniche di preparazione e cottura	180
Il brodo	56	Ricette	188
Il sugo	57		
Il taglio degli arrosti	58	AGNELLO	198
Le salse di accompagnamento	60	Tagli principali	200
Conservare la carne	62	Spalla	202
		Stinco anteriore	207
MANZO	64	Petto	208
Tagli principali	66	Carré	210
Spalla	68	Lombata	212
Petto	78	Coscia	217
Costata	81	Frattaglie	222
Pancia	86	Carni e tipologie ovine	226
Lombata	90	Tecniche di preparazione e cottura	230
Carré	95	Ricette	238
Coscia	98		
Geretto	106		
Frattaglie	108	INDICE	252
Vitello	116	RINGRAZIAMENTI	256

Introduzione

Al giorno d'oggi è facile e conveniente acquistare la carne. Difficile immaginare di doversi spingere oltre il nostro macellaio di quartiere o il supermercato più vicino per scegliere tra un'ampia gamma di carni che sono state lavorate, conservate e confezionate con la massima cura. Ma la vita quotidiana dei nostri antenati era del tutto diversa. La loro dieta, come la nostra d'altra parte, era a base di carne e vegetali ma per reperire il cibo dovevano darsi da fare sicuramente più di noi. Muniti di lance cacciavano e uccidevano gli animali e il pesce di cui si nutrivano; alberi e cespugli li foraggiavano con bacche, noci, insetti e vegetali. Per loro avventurarsi nella natura selvaggia con utensili costruiti da sé per macellare un animale e portarsi dietro la carcassa sanguinolenta era normale come per noi oggi salire in macchina per recarci al supermercato.



Con il termine “carne” si intendono i tagli di animali che sono stati preparati per il consumo. La carne è composta da acqua, proteine e grasso e consiste di fasci di lunghe e sottili fibre muscolari che formano la grana riconoscibile della carne.

Queste fibre sono circondate da strati sottili e collosi di tessuto connettivo che fissano le fibre all'osso, permettendo il movimento. Più il muscolo lavora, più il tessuto connettivo aumenta, e di conseguenza la carne risulterà dura. Il grasso, che fornisce energia e isolamento, è sparso dentro il

tessuto connettivo e sotto la pelle dell'animale; inoltre contribuisce alla tenerezza della carne lubrificando le fibre muscolari e rendendole più succulente.



I nostri denti sono in grado di rompere le fibre della carne e il nostro apparato intestinale di digerirle, ma se la carne ha un buon sapore e una consistenza morbida, mangiarla dà molto più gusto e soddisfazione.

L'allevamento del bestiame

Da centinaia di anni gli esseri umani allevano gli animali: varie razze di bovini, suini e ovini sono state selezionate al fine di fornire al consumatore un'ampia scelta di carni.



I metodi di allevamento del bestiame possono essere molto vari e dipendono dal singolo allevatore che controlla le condizioni ambientali in cui gli animali vengono fatti crescere. Sull'allevamento ha pesato l'introduzione di sostanze chimiche – come pesticidi e fertilizzanti – per controllare la terra e ottimizzare i raccolti agricoli. L'allevamento intensivo – con grandi quantità di bestiame costretto in spazi limitati – comporta che gli animali debbano essere trattati con farmaci per prevenire infezioni e malattie epidemiche, e incide anche

sulla psiche della bestia, con effetti sulla qualità della carne.

Ha cominciato perciò sempre più a diffondersi l'allevamento biologico, regolato da norme restrittive cui l'allevatore deve conformarsi per mantenere lo status che lo certifica come “biologico”.

La terra inoltre viene coltivata con tecniche e sostanze naturali, come per esempio l'introduzione di predatori per eliminare le erbe infestanti. L'allevamento biologico è considerato più amico

dell'ambiente e più attento alla salute, poiché i suoi prodotti sono privi dei residui chimici che si possono reperire nei foraggi e nella carne non biologici.

In ultima analisi, la carne di alta qualità non può che provenire da animali sani, che dalla nascita al momento della macellazione sono stati allevati con la massima cura.

L'abbattimento del bestiame in genere viene eseguito in un macello, dove spesso si procede direttamente al sezionamento delle carcasse in mezzene, quarti e altri eventuali tagli e sottoprodotti. La pratica della macellazione prevede che l'animale venga stordito prima del dissanguamento, per evitargli inutili sofferenze. Si procede poi a recidere le arterie del collo ed è

la copiosa perdita di sangue a causargli la morte, per mancanza di ossigeno al cervello. Nelle pratiche di macellazione rituale – *halal* e *kosher* (rispettivamente musulmana ed ebraica) – non è consentito lo stordimento preventivo.

Tra i vari animali macellati per produrre carne, oltre a manzi e vitelli, maiali e agnelli vi sono anche cavalli, asini, capre e capretti. La carne di cavallo è magra, a tessitura densa e la carcassa viene suddivisa più o meno come quella bovina. La carne d'asino in genere è dura, e perciò adatta a cotture in umido o a impasti per salsicce. La carne di capra è piuttosto dura e tiglosa e richiede cotture molto lunghe; molto più apprezzata è quella del capretto, tenera e rosa chiaro, i cui metodi di cottura sono simili a quelli dell'agnello.

Carne e salute

Le ragioni per includere la carne in una dieta bilanciata sono molteplici: la carne è molto proteica e contiene tutti gli aminoacidi essenziali, fondamentali per la crescita.



La carne magra contiene alte percentuali di ferro, essenziale per la produzione di emoglobina, che trasporta l'ossigeno in tutto il corpo attraverso il sangue. Il contenuto di ferro varia a seconda delle tipologie e dei tagli di carne, ma in linea generale più la carne è rossa, più alto è il livello di ferro in essa contenuto. Nelle carni di manzo e d'agnello la presenza di ferro può essere fino a tre volte superiore rispetto a quella di maiale, e un taglio di spalla di maiale, più scuro, ha più ferro di un taglio di lombo, più chiaro.

La carne contiene anche zinco, che mantiene in salute il sistema riproduttivo e aiuta a guarire le ferite. Inoltre è presente la vitamina B12, in quantità particolarmente elevata nel manzo e nel

fegato, essenziale per la produzione dei globuli rossi in funzione antianemica e per proteggere il sistema nervoso centrale. Per questo la carne dovrebbe entrare d'obbligo in una dieta bilanciata.

Lelevata percentuale di grassi saturi presenti nella carne è spesso correlata al rischio di ipertensione, tumori dell'apparato intestinale, malattie cardiovascolari. Molto dipende dalla razza dell'animale e da come è stato allevato: per esempio, i maiali di oggi sono molto meno grassi di quelli di un tempo (a parte i suini cosiddetti "pesanti" che vengono allevati per fornire carni all'industria salumiera). Se il grasso contenuto nella carne vi crea problemi, potete scegliere tagli magri e cuocere la carne in modo da drenare il grasso in eccesso.

Il colore della carne

Il colore della carne è soggetto a molte variabili: il tipo di animale, il regime alimentare con cui è stato allevato, l'esercizio cui è stato sottoposto, l'età della macellazione, il modo in cui la carne è stata lavorata e confezionata. Il colore può essere un valido indicatore di qualità, anche se una carne di un bel rosso vivo, pur gratificando l'occhio dell'acquirente, non sempre ne garantisce la freschezza o il buon sapore.



Manzo

Il manzo deve essere di un color rosso intenso, non un cremisi brillante. Una sfumatura della carne brunastra o un colore marrone scuro può indicare che è stata sottoposta a frollatura: più viene frollata, più diventerà scura e tenera. Il grasso deve essere di colore avorio e le ossa visibili rosa. Le striature di grasso – ovvero la marezzatura della carne – devono essere ben distribuite. I tagli di manzo privi di marezzatura diventano meno saporiti e succosi una volta cotti.