



LA CARNE

La carne è un alimento essenziale per il mantenimento e l'accrescimento corporeo poiché contiene proteine di ottima qualità, oltre a sostanze preziose quali vitamine del gruppo B (soprattutto la B12), zinco, rame, ferro, e selenio altamente assimilabili (diversamente dai minerali contenuti negli alimenti di origine vegetale).

I vegetariani quindi dovrebbero tenere conto che l'eliminazione della carne dalla propria alimentazione può comportare carenza di vitamina B12 e di ferro.

Nella scelta della carne è consigliabile orientarsi verso tagli più magri e in generale alternare carni rosse (bovino, suino magro) a quelle bianche (pollame e vitello) ed evitare di consumare frequentemente alcune tipologie che contengono considerevoli quantità di colesterolo (frattaglie).

Le specie animali più usate sono il bovino, il pollame, il maiale, gli ovini (pecore, capre), i conigli, etc.

La carne è consumata fresca ma, come molti altri alimenti, può subire alterazioni da diversi fattori: chimici (ossigeno), fisici (luce), biologici (gli enzimi della carne stessa e/o i microrganismi).

Per tali motivi la carne viene oggi conservata al buio ed al freddo, è ben confezionata, riducendo quindi, il rischio di deterioramento.

La refrigerazione su larga scala fu introdotta nell'industria della carne verso il 1880.

La cottura della carne è fondamentale in quanto la rende più sicura dal punto di vista igienico, più facile da masticare e da digerire e ne migliora anche il sapore.

Tra le conseguenze inevitabili del cuocere la carne vi è la perdita di una certa quantità di liquido, composto soprattutto da acqua, vitamine e sali minerali, che è tanto maggiore quanto più lunga è la cottura.

Le carni sono classificate in base al colore in: carni bianche, a cui appartengono vitello, agnello, capretto, coniglio e pollame; carni rosse a cui appartengono i bovini adulti, maiale e cavallo; e poi c'è anche la selvaggina, oggi meno consumata perché di gusto meno gradevole e di difficile approvvigionamento.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per la CARNE è di 100g.