



La carne bovina

Chi l'avrebbe detto che il nome Italia deriva dalla parola "vitello"? Secondo alcune fonti sarebbe proprio così, sebbene con alcuni distinguo: per alcuni corrisponderebbe al nome dato dai greci agli abitanti della Calabria, i quali adoravano un dio a forma di vitello, *vitilius* in latino, divenuto *itilius* per i greci. Secondo altri, i greci già utilizzavano la parola *Ouitoulia*, cioè "terra dei vitelli". Altri ancora individuano l'origine della parola presso gli etruschi, i quali indicavano il toro con il termine *italon*. Comunque, queste versioni sono collegate da un filo comune: tutte si riferiscono ai vitelli.

Alimento nel passato molto caro e prezioso, è dal secondo dopoguerra che gli italiani ne hanno aumentato il consumo, grazie alla maggiore disponibilità economica delle famiglie, e anche al crescente valore alimentare riconosciuto a questo prodotto: nel 1950 si attestava un consumo di 5,3 Kg a persona, nel 1970 questa media si è elevata a 25,2 Kg, valore che si è mantenuto costante fino al 1998.

Questa carne viene prodotta su tutto il territorio nazionale, e le varietà che vi sono tra regione e regione si differenziano per razze allevate, sistemi di allevamento e alimentazione degli animali. La Pianura Padana (Veneto, Lombardia, Emilia Romagna e Piemonte) sicuramente è uno dei territori dove l'allevamento del vitellone trova la massima diffusione, grazie alle caratteristiche nutritive dei vegetali (mais, bietola, soia, etc.) che consentono idonee performance di crescita degli animali.

La produzione italiana di carne bovina d'allevamento conta tre tipologie: vitello a carne bianca, vitellone e vacche da latte a fine carriera produttiva.

In salute con la carne bovina

Le proprietà nutrizionali della carne bovina sono influenzate da molte variabili, sia intrinseche che estrinseche: il tipo di razza, la categoria, il sesso, l'età, ma anche dal tipo di alimentazione che ha ricevuto, se l'animale è stato castrato o meno, le tecniche di stabulazione, etc.



In generale, si può affermare che mediamente 100 grammi di carne bovina contengono circa il 74% di acqua, il 22% di proteine, mentre la percentuale di grassi (lipidi) è variabile (dal 5,2% del vitellone all'1,4% del vitello a carne bianca) e dipende da fattori genetici, dall'età dell'animale e dai tagli della carne. La quantità di grassi influenza anche il valore energetico (calorie), che può essere di 561 KJ per il vitellone, 419 KJ per il vitello a carne bianca. Irrilevante la quantità di glucidi (carboidrati) presenti.

La carne bovina è particolarmente ricca di acidi grassi monoinsaturi, ma presenta anche discreti quantitativi di acidi grassi polinsaturi e insaturi. Tra questi vi sono i coniugati dell'acido linoleico, considerati essenziali per l'uomo, in quanto l'organismo non è in grado di produrli autonomamente e perciò deve assumerli da fonti esterne. L'acido linoleico è benefico per l'uomo poiché gli vengono attribuite proprietà antitumorali, di prevenzione delle patologie cardio-vascolari e antidiabetiche.

Le proteine rappresentano la parte più abbondante dei tessuti muscolari; mentre tenerezza, digeribilità e sapidità della carne dipendono prevalentemente dal tessuto connettivo e dal grasso presente fra le fibre muscolare. Merita inoltre un cenno il glutatione, un peptide (volgarmente definito "mattone" delle proteine) che grazie al suo ruolo metabolico potenzia le difese immunitarie delle cellule in molti processi patologici e tossicologici.

I minerali o microelementi presenti nella carne vengono facilmente assorbiti dall'organismo, arrivando a coprire il 40% del fabbisogno giornaliero; essi sono il ferro (utile per la proliferazione e la crescita delle cellule), lo zinco (che favorisce l'accrescimento regolare e un'azione difensiva contro cellule maligne), il rame (fondamentale per la sintesi di alcune proteine), il magnesio, il cobalto, il fosforo, il cromo e il nichel.

La carne è quantitativamente più ricca rispetto ai vegetali di vitamine del complesso B (ad eccezione dell'acido folico e della biotina), che entrano nel metabolismo dei glucidi, trasformando i carboidrati in glucosio (zucchero). In particolare, la carne è l'unica fonte di vitamina B12, che svolge un ruolo fondamentale in svariati processi dell'organismo, come la crescita dei globuli rossi e la sintesi del DNA. La carenza di questa vitamina, frequente in chi segue una dieta vegetariana, può compromettere la maturazione dei globuli rossi provocando anemia, e può favorire una degenerazione dei nervi periferici.



Carne bovina: dove come quando

La carne bovina è facilmente reperibile in tutto il territorio nazionale, presso macellerie, negozi di gastronomia, grande distribuzione organizzata.

Si può cucinare in moltissimi modi e gustare sia cruda che cotta: alla griglia, arrosto, in umido, in padella, etc. Il tipo di cottura influenza le caratteristiche organolettiche e nutrizionali: in quella alla griglia i grassi colano e si diluiscono, ma si perde anche una parte delle vitamine del gruppo B; la cottura al forno limita la perdita di elementi nutritivi alle zone superficiali; la cottura per immersione causa uno scambio di liquidi ed elementi aromatici tra l'esterno e l'interno della carne; la cottura a vapore, che avviene attraverso l'assorbimento di vapori prodotti dall'ebollizione di un liquido non a diretto contatto con la carne, limita la dispersione di sali minerali e nutrienti.

La cottura per immersione si distingue in bollito e lessato. Il primo prevede l'immersione della carne in brodo bollente; vengono cotte le proteine in superficie e vi è una ritenzione dei succhi nella carne. Il lessato invece prevede che la carne venga immersa in acqua fredda e poi portata ad ebollizione; in tal modo vi è una dispersione nell'acqua dei succhi della carne, che vanno così a fare un buon brodo, ma la carne ne perde in sapore e digeribilità.