



A lezioni di... Carne: dalle virtù ai trucchi per sceglierla e cucinarla

La CIA – Confederazione Italiana Agricoltori che, quest’anno, compie 40 anni di attività, ha avviato a Roma A lezioni di..., un ciclo di “*educational*” alimentari su vari prodotti.

Il primo incontro, che si è svolto il 9 marzo, ha riguardato “**la carne**“, un alimento oggi molto discusso. Tutto quello che avreste voluto sapere, ma non avete mai osato chiedere, attorno ad un barbecue, lo spiegano gli agricoltori italiani della **CIA**.



A LEZIONE DI... CARNE



Tutto quello che avreste
voluto sapere,
ma non avete mai osato
chiedere attorno a un
BARBECUE



Roma giovedì 9 Marzo 2017 - ore 12.30

Terrazza Auditorium Giuseppe Avolio - Via Mariano Fortuny, 16

A lezioni di... Carne: è stato il primo incontro informativo della CIA.

Tra sfide ideologiche e allarmi – veri o presunti – per le sue proprietà nutrizionali, **la carne** resta un elemento fondamentale per la salute e il benessere degli uomini. Da consumare con moderazione, s'intende, come tutti i seguaci della dieta mediterranea (e soprattutto le persone di buon senso) professano, alla pari di tutti i cibi.

Alcuni numeri sulla carne



La carne è stato il primo prodotto alimentare preso in considerazione.

La quantità di carne che, in media, un italiano mangia ogni anno è pari a 75 kg di cui:

- 21 kg di carne bovina,
- 33 kg di carne suina,
- 19 kg di carne avicola
- e poco meno di 2 kg di carne ovina.

Numero in flessione, secondo il numero uno della [CIA – Confederazione Italiana Agricoltori](#), **Dino Scanavino**, con i consumi delle famiglie sempre più orientati verso i carboidrati. Numero che rendono opportuno informare correttamente i consumatori, sia sul fronte della biodiversità che della qualità e tipicità che connotano le carni italiane.

Solo per citare le più diffuse carni rosse, l'Italia (tra chianina, piemontese o fassona, marchigiana, grigio alpina, podolica, maremmana, romagnola, limousine, sardo-modicana, agerolese) non ha niente da invidiare agli altri Paesi. Anzi.

Per tutelare le nostre produzioni e il sistema di “valori”, le difficoltà da superare sono altre. Intanto va risolto il problema dell'**incentivazione di una filiera più coesa** e, in secondo luogo, vanno sostenute le produzioni, con accordi di ampio respiro tra il mondo agricolo e degli allevatori con il mondo dell'artigianato, dell'industria, degli enti locali, per legare a doppio filo il prodotto al territorio.

La normativa dell'etichetta è in evoluzione. Noi puntiamo sul prodotto carne che sia “nato, allevato e lavorato in Italia” – ha aggiunto Scanavino – che abbiamo riscontrato

essere anche preferito dai consumatori.



Un momento dell'incontro. Al centro, Dino Scanavino, numero uno di CIA.

“A lezioni di”: un format per rilanciare il made in Italy alimentare

Il format “**A lezioni di**” che propone la CIA, ricalca l'educational e intende rilanciare il made in Italy alimentare, con il contributo di produttori, esperti, nutrizionisti, agrichef. Esso si rivolge a giornalisti e blogger, portatori dell'informazione sana e dunque, anche dell'alimentazione sana.

Consigli e trucchi per scegliere e cuocere la carne

La prima puntata di “**A lezioni di**” si è conclusa con un invitante barbecue di carni e alcuni rigorosi consigli (o trucchi) per la scelta dei prodotti e la loro cottura.

Solo per fare qualche esempio, se parliamo di **arrosto alla griglia o ai ferri**, bisogna cuocere porzioni di carne appiattite su una fiamma molto bassa ricavata da carbonella o legno di piante aromatiche. Un tipo di cottura, questo, che si presta per bistecche, nodini, costate e spiedini guarniti a piacere. Il risultato è quello di ottenere carne di sapore squisito e di alta digeribilità, poiché i grassi costitutivi vengono persi durante la cottura.

Se invece siamo alle prese con il **roast-beef**? La cottura preferita sarà in **casseruola**. Bisogna impiegare un recipiente che contenga il pezzo di carne per tutta la sua altezza e lunghezza in modo che la carne non cuocia nel suo vapore perché, in questo caso, verrebbe stufata. I tempi di cottura sono pari a 40-50 minuti per ogni kg di vitellone e inferiori per il vitello o appunto il nostro roast-beef.

© Articolo di Sabrina Iadarola

Data di creazione

10/03/2017

Autore

redazione