

LA MIGLIORE ROSSA ITALIANA

Alcune razze bovine nostrane offrono carni di altissima qualità, vere eccellenze a livello mondiale. Qui ti spieghiamo perché oltre al gusto donano anche tanti vantaggi sotto il profilo nutrizionale

di Isabella Colombo

IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Francesco Marinelli
biologo nutrizionista
a Roma

In flessione già da qualche anno, il consumo di carni rosse ha subito un altro calo dal lockdown in poi: secondo i dati Istat, infatti, i bovini macellati sono passati dai 225mila del mese di aprile 2019 ai 191mila dell'aprile 2020. Si tratta del 15,2% in meno. L'allarme lanciato dall'Oms sugli effetti dannosi delle carni rosse lavorate e conservate ha certamente avuto un peso. La novità, però, è che oggi si sa bene che ogni eccesso è dannoso e conviene mangiare meno ma con maggiore attenzione alla qualità. «Sulla carne fare una scelta consapevole non è sempre facile» spiega Enrico Conti, direttore di Accademia Macelleria Italiana. «Per esempio, nell'immaginario comune, la

carne buona è rosso vivo, tenera e magra. Ma in verità, quella di qualità ha un colore violaceo e una bella marezzatura che ne garantisce la morbidezza». Come fare per non sbagliare? Un aiuto può venire dal conoscere le razze nostrane che offrono l'eccellenza nel campo delle carni rosse.

Riscopriamo le razze storiche italiane

Si tratta di cercare razze "antiche" e pregiate, come la fassona, la chianina, la marchigiana, la romagnola o la podolica calabrese, facilmente riconoscibili dalle relative certificazioni (vedi box nella pagina seguente), oltre che dal prezzo più elevato. «Le nostre razze storiche, originarie →



-15,2%

IL CALO
DEL CONSUMO
DI CARNI ROSSE. MA
C'È PIÙ ATTENZIONE
ALLA QUALITÀ.

La fassona piemontese garantisce una carne con una qualità e quantità di grassi simili a quella del pesce.

→ dei luoghi dove ancora oggi vivono, sono quasi sempre curate da piccoli allevatori che hanno pochi capi e li alimentano in maniera naturale, con il foraggio dei propri terreni e il pascolo, proprio come una volta», spiega Conti. «Questi animali non si prestano all'ingrasso, la loro alimentazione non può essere "spinta" come quella dei bovini ottenuti da incroci studiati per l'accrescimento rapido e la macellazione precoce. Una calabrese, per esempio, a parità di cibo ingrassa la metà. L'animale, quindi, deve vivere più a lungo, le carni sono più dure e hanno bisogno di lunghe frollature per diventare tenere. In compenso, vantano caratteristiche organolettiche uniche, anni luce dalle classiche carni da supermercato che poi in cottura perdono tutti i liquidi, segno appunto di un accrescimento veloce e "spinto».

La regina delle rosse

Il primo posto tra le nostre razze storiche e pregiate spetta alla fassona piemontese. «Grazie a una mutazione genetica avvenuta naturalmente questi animali riescono a dare in maniera naturale una carne tenera ma magra nello stesso tempo, proprio quello che cerca oggi il consumatore», spiega Giorgio Marega, direttore di Coalvi, il Consorzio di tutela della razza piemontese, che riunisce 1400 allevatori. «Dalle nostre analisi emerge una quantità e una qualità di grassi simili a quelle del pesce. Risultato possibile non solo perché si tratta di una razza pregiata ma anche perché gli animali sono allevati in maniera quanto più naturale possibile, secondo il rigido disciplinare».

Alllevare al pascolo fa la differenza

Per esempio, la piemontese fa ampio uso di pascolo perché, come le altre razze storiche, è inadatta all'ingrasso veloce e



L'IGP VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE

È il marchio di qualità che certifica la carne prodotta dalle tre razze bovine dell'Italia centrale: Chianina, Marchigiana e Romagnola. Le vacche in genere restano al pascolo dalla primavera all'autunno, i vitelli sono allattati dalle madri fino allo svezzamento ed è vietata l'alimentazione con sottoprodotti dell'industria (vitellonebianco.it).



CONSORZIO DI TUTELA DELLA RAZZA PIEMONTESE

La fassona di razza piemontese è considerata la carne italiana più pregiata e la sua produzione è tutelata dal consorzio Coalvi, il primo in Italia ad aver messo a punto un disciplinare di etichettatura volontaria. Coalvi ha messo a disposizione dei consumatori un sistema che permette di verificare la filiera della carne e conoscere la storia di ogni animale (coalvi.it).

I marchi delle razze "storiche"



6%

L'AUMENTO
DEL CONSUMO DI
CARNI CERTIFICATE E
DI QUALITÀ NEL 2019
(FONTE COLDIRETTI).



CONSORZIO RAZZA MAREMMANA BIO

La maremmana è una delle poche razze ancora allevate allo stato brado: gli animali pascolano in aziende di grandi dimensioni e ognuno ha a disposizione almeno un ettaro di terreno biologico. I vitelli nascono in libertà e stanno con le madri per 6 mesi, sviluppando una resistenza alle malattie. Le carni sono magre, ricche di acidi grassi insaturi e polinsaturi (maremmanabio.it).



Presidio Slow Food®

I PRESIDI SLOW FOOD

Proteggono tre razze ormai quasi estinte. La podolica calabrese è allevata nell'Italia centrale, dà carni a basso contenuto di colesterolo e ricche di Omega 3 e 6. La grigio alpina è una delle più vecchie abitanti delle Alpi, ha carni saporite e si spinge nei pascoli più impervi. La sardo modicana si nutre di mirto e camomille nei pascoli del Montiferru e dà una carne perfetta per le ricette a lunga cottura (fondazione Slow Food.com/it/presidi-slow-food).

SHUTTERSTOCK

Gli animali allevati con l'erba dei pascoli e degli alpeggi forniscono una carne più ricca di Omega 3 e antiossidanti.

non può quindi fornire "quantità" in tempi brevi. Questo alza notevolmente il prezzo ma, proporzionalmente, anche la bontà e il sapore delle carni. «I nostri capi, che vengono allevati tra Piemonte e Liguria, crescono in piccole fattorie, a conduzione familiare, con 35 bovini a testa in media», continua Marega. «Molti, da giugno a settembre, vengono portati in alpeggio, e quando non c'è erba da mangiare all'aperto si passa al foraggio raccolto dallo stesso fattore». Che la carne di animali allevati prevalentemente al pascolo sia più buona non solo per il palato ma anche per la salute, è un dato di fatto. «Più erba mangia l'animale maggiore è il contenuto di Omega 3 e di acido linoleico coniugato (Cla), un potente antiossidante. Queste sostanze sono assenti invece nelle carni da animali allevati in maniera intensiva, con cereali e mangimi», spiega Francesco Marinelli, biologo nutrizionista. «Con l'alimentazione naturale nella carne aumenta anche la concentrazione di altre sostanze benefiche per la salute come la carnitina, che aiuta i processi energetici dei nostri muscoli, la carnosina, che migliora la funzionalità cardiovascolare e cerebrale, le vitamine E e D, lo zinco e altri minerali essenziali», chiarisce l'esperto. Più erba è la parola chiave. E proprio per questo, negli ultimi anni, sta prendendo piede l'idea di allevamenti Grass fed, una pratica che prevede l'esclusiva nutrizione allo stato brado, dalla nascita alla macellazione, senza nessun uso di mangimi né di cereali.

Il benessere dell'animale al primo posto

Il pascolo non è però l'unico criterio per garantire benessere agli animali. «Ci sono tanti accorgimenti», spiega Giuseppe Grasso, che alleva bovini in libertà su grandi aree della Sicilia orientale e →