

## *Le Carni*

### • *Generalità e suddivisione degli animali da macello*

La carne ha sempre occupato un posto molto importante nell'alimentazione umana.

Le carni utilizzate nelle nostre cucine sono i tessuti commestibili che si ricavano dalle carcasse degli animali abbattuti.

Le carni vengono classificate in: carni **bovine, equine, suine, ovine, caprine, bufaline, avicunicole** (ottenute da animali da cortile), carni ottenute da **selvaggina da pelo** (cinghiale, cervo, ecc...) e carni ottenute da **selvaggina da piume** (fagiano, quaglia, tordo, ecc...).

### • *Struttura delle carni*

Le carni lavorate in cucina sono costituite da **tessuti muscolari, tessuti connettivi** e **tessuti adiposi**. Il **tessuto muscolare** è dato dai *muscoli scheletrici*, così denominati perché sono attaccati alle ossa dello scheletro.

Ogni muscolo è formato da più *fibre muscolari*, che a loro volta, sono circondati da **tessuto connettivo** che ha la funzione di ancorare i muscoli alle ossa.

Il **tessuto adiposo** è costituito da cellule vescicolose nelle quali si deposita il grasso in forma liquida o semi-liquida.

Il grasso presente nelle carni in giusta quantità conferisce maggiore sapidità, oltre a garantire una cottura migliore, soprattutto per quelle destinate alla griglia e alla piastra. Deve però essere grasso di bestie giovani.

### • *Categorie e qualità*

Le **categorie** sono due: nella *prima* sono inclusi gli animali giovani, sani, di buona razza, ben alimentati e morti secondo le regole di una giusta macellazione;

nella *seconda* rientrano animali vecchi, denutriti e morti per cause accidentali.

La **qualità** delle carni si esplicita nei diversi tagli in cui viene suddiviso l'animale dopo la macellazione.

I fattori che determinano la crescita di un animale tale da figurare nella prima categoria sono molti:

- il **luogo di allevamento**, che deve essere il più simile possibile al suo habitat naturale;
- il **tipo di allevamento**, che deve corrispondere alle peculiari caratteristiche dell'animale;
- i **mangimi**, che devono essere selezionati e scelti tra quelli controllati, ricordando che i mangimi somministrati agli animali influiscono anche sull'aroma e sul sapore delle carni;
- l'**età**, che è certamente garanzia di tenerezza.
- la **razza**. Le razze più pregiate, allevate e alimentate con sistemi particolari, oltre alla migliore qualità delle carni garantiscono anche una maggiore redditività;
- lo **stato fisico al momento della macellazione**;
- la **macellazione dell'animale**, cioè l'abbattimento fatto nel rispetto delle norme di legge;
- la **tecnica della macellazione**, che deve consentire un rapido e completo dissanguamento, nonché una veloce eviscerazione, che deve avvenire al massimo in 30 minuti;
- **divisione della carcassa**, che viene divisa in due *mezzene*.

### • *Caratteri organolettici delle carni macellate*

I caratteri organolettici della carne riguardano:

-il *colore*, che dipende dalla quantità di mioglobina, una proteina contenuta nelle fibre di muscoli scheletrici;

- la *succulenza*, che è data dalla quantità di grassi contenuti nella carne;
- *consistenza e tenerezza*, che dipendono dall'età;
- *sapore e odore*, che sono le qualità sulle quali maggiormente influisce il tipo di cottura e condimento utilizzato dallo chef.

## ● *La frollatura e i tagli*

Dopo la macellazione viene fatta la frollatura, che si realizza con una permanenza in frigoriferocce, secondo la loro robustezza, può andare dai 10 ai 18 giorni, in modo da rendere la carne più tenera. Mentre gli ovini e i caprini vengono commercializzati in carcasse intere, le mezzane degli animali da macello subiscono successivamente dissezioni che danno origine ai tagli commerciali.

E' possibile distinguere *tagli di 1° qualità*, che sono costituiti dalla massa muscolare della coscia e della regione lombare, *tagli di 2° qualità*, costituiti dai muscoli della spalla e sottospalla, dalle cosce anteriori e regione costale, *tagli di 3° qualità*, rappresentati dai muscoli addominali e pettorali, il garretto, il collo, la testa, la coda, la nuca o coppa, i piedi e gli zampetti.

Ogni tipo di preparazione e di cottura delle carni richiede uno specifico taglio. Vediamo quali sono le regole che i cuochi osservano nelle loro cucine:

- ✚ Le carni contengono il 75% di acqua, gran parte della quale si perde nella cottura: questo dato deve essere tenuto presente per calcolare la grammatura delle porzioni da servire cotte.
- ✚ E' possibile realizzare ottimi menù e un giusto costo pasto anche impiegando tagli di 2° e 3° qualità.
- ✚ Le carni vanno liberate dal grasso superfluo, tranne in giusto strato necessario a mantenerle morbide durante la cottura.
- ✚ Carni del tutto magre vanno leggermente unte prima di essere passate alla grigliatura.
- ✚ Nervi e tendini vanno recisi o asportati, in modo da evitare contrazioni di fettine e di tagli interi in cottura con il risultato di antiestetiche arricciature.
- ✚ Il forno e la griglia da impiegare per arrostiti e grigliate devono essere sempre molto caldi, in modo che si formi immediatamente la crosticina che impedisce la fuoriuscita dei succhi nutritivi.
- ✚ Fettine più sottili vanno rivolte solo una volta, in modo da risultare colorite o perché risalti l'effetto delle scannellature della griglia.
- ✚ La carne da cuocere alla griglia va battuta solo leggermente.
- ✚ Anche se il cliente chiede la carne ben cotta, questa deve conservare un buon grado di elasticità.
- ✚ Le carni alla griglia o alla fiamma devono essere salate appena cotte.
- ✚ Durante la cottura le carni non devono mai essere spostate o rivoltate con una forchetta, che penetrando con i suoi rebbi, favorirebbe la fuoriuscita dei succhi nutritivi.
- ✚ Gli arrostiti di grosse dimensioni richiedono una prima cottura rapida a fiamma viva su tutti i lati, quindi vanno messi in forno ad una temperatura più bassa e bagnati con il loro liquido di cottura ogni 10-15 minuti su tutta la superficie.
- ✚ L' arrosto va tagliato soltanto quando si sarà raffreddato, perché la carne non si sbriciolerà durante il taglio e perché la carne continua la cottura internamente, distribuendo gli odori in ogni parte.
- ✚ Per ottenere un buon bollito bisogna immergerlo in acqua bollente e carica di aromi.
- ✚ Per ottenere un buon brodo bisogna mettere gli scarti di carne e gli aromi in acqua fredda.
- ✚ Il piatto da portata nel quale devono esser disposte le carni da inviare in sala deve essere sempre caldissimo, eccetto i casi in cui vengono richieste carni da servire crude o fredde.

# I Bovini

Esistono sostanzialmente tre metodi di cottura:

- *la cottura rapida*, che è quella che permette alle carni di esprimere al meglio la loro qualità. Esempi di cottura rapida sono: l'arrostitura alla griglia, alla piastra, alla brace, la cottura al salto, in padella e la frittura se si tratta di carni tenerissime di animali giovani e tagliati a piccoli pezzi.
- *la cottura media*, che tende a prolungare una cottura rapida utilizzando un calore più moderato, in modo da lasciare succosi e morbidi al loro interno tagli al minuto molto spessi di carni di prima qualità.
- *la cottura lenta* impiega un calore più o meno moderato per tempi più o meno lunghi. Le carni adatte alla cottura lenta, lasciate intere nel taglio o in pezzi più o meno grandi, richiedono un'operazione di snervatura e di legatura con spago da cucina necessaria a mantenere la forma dopo la cottura. Esempi di cottura lenta per le carni sono: l'arrostitura in forno, la bollitura, la brasatura, la stufatura in umido e la cottura alla creta

## • Il quarto posteriore: tagli e cotture



La **lombata intera(O)**: può essere cotta intera o tagliata. Disossata e sezionata fornisce il filetto e il controfiletto.

Il **filetto(O)**: costituisce una piccola percentuale nella mole di una carcassa ma è prezioso. Può essere preparato intero, oppure suddiviso in tagli minori per formare la testa, il cuore e la coda del filetto stesso.

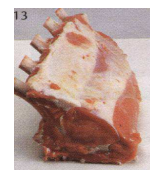


Da questi si possono ottenere diverse preparazioni: il **beefsteak** (ricavati dalla testa del filetto), lo **Chateaubriand** (ottenuto utilizzando la prima parte del cuore del filetto), i **medaglioni** (rappresentano la seconda parte del cuore), i **tournedos** (ottenuti dalla prima parte della coda), i **filet mignon** (sono le trancie ricavate dalla parte estrema della coda).



Il **controfiletto(O)**: taglio ideale per preparare, previa disossatura, l'arrosto internazionalmente noto con il nome di **roastbeef**.

Le **entrecôtes**: fettine doppie di controfiletto disossato.



La **costata(L)**: i muscoli di copertura della parte superiore delle costole dorsali.



Il **girello(U)** e il **controgirello(T)**: muscoli situati all'esterno della coscia e sono uniti tra di loro.

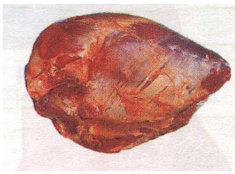


Il **pesce(T)**: un sottotaglio del controgirello

La **fesa o rosa(S)**: taglio abbastanza voluminoso, che comprende i muscoli della zona interna della coscia.



Il **piccione(S)**: piccolo muscolo di forma triangolare, visibile una volta estratta la rosa e può essere facilmente staccato.



La **noce(X)**: è più voluminosa della rosa, ed è anch'essa costituita da muscoli della parte interna della coscia, dal punto più centrale.



Lo **scamone(R)**: taglio formato da un fascio di muscoli che restano attaccati all'anca dopo che è stata tolta la lombata. Attaccata c'è la **pezza**.



Il **garretto posteriore(Z)**: comprende i fasci muscolari flessori ed estensori delle falangi e del metatarso.

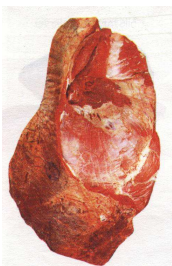
- *Il quarto anteriore: tagli e cotture*



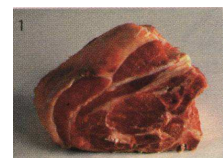
La **pancia(Q)**: taglio costituito da muscoli addominali e pettorali e ha un conveniente valore commerciale. In cucina può essere preparato per ottenere succosi rollè.



Il **biancostato di pancia(M)**: è il taglio costituito dalle ultime 5 costole e dai loro muscoli.



Il **reale(L)**: è formato da muscoli quale l'angolare della scapola, il lungo spinoso e il lungo del collo. E' di discreta qualità e si addice ad una cottura lenta.



Il **biancostato della croce(M)**: è il taglio che va dalla 5° all'8° costola con relativi muscoli.



La **punta di petto(E)**: è formato dai muscoli dello sterno e dai muscoli intercostali.



Il **fesone di spalla(H-G)**: formato da muscoli della regione scapolo-omeroale. E' un taglio di medio valore commerciale e può essere utilizzato per cotture semirapide.



Il **fusello(G)**: ha come base ossea la fossa della scapola ed è formato da un muscolo a polpa tenera, tanto da fargli meritare il nome di "falso filetto". Può essere utilizzato a fettine o legato per cotture semirapide.

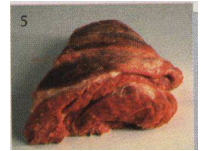


Il **cappello da prete(G)**: taglio esterno della regione retrospinosa scapolare. Tagliato a pezzi dà ottime carni per ragù e per umidi.



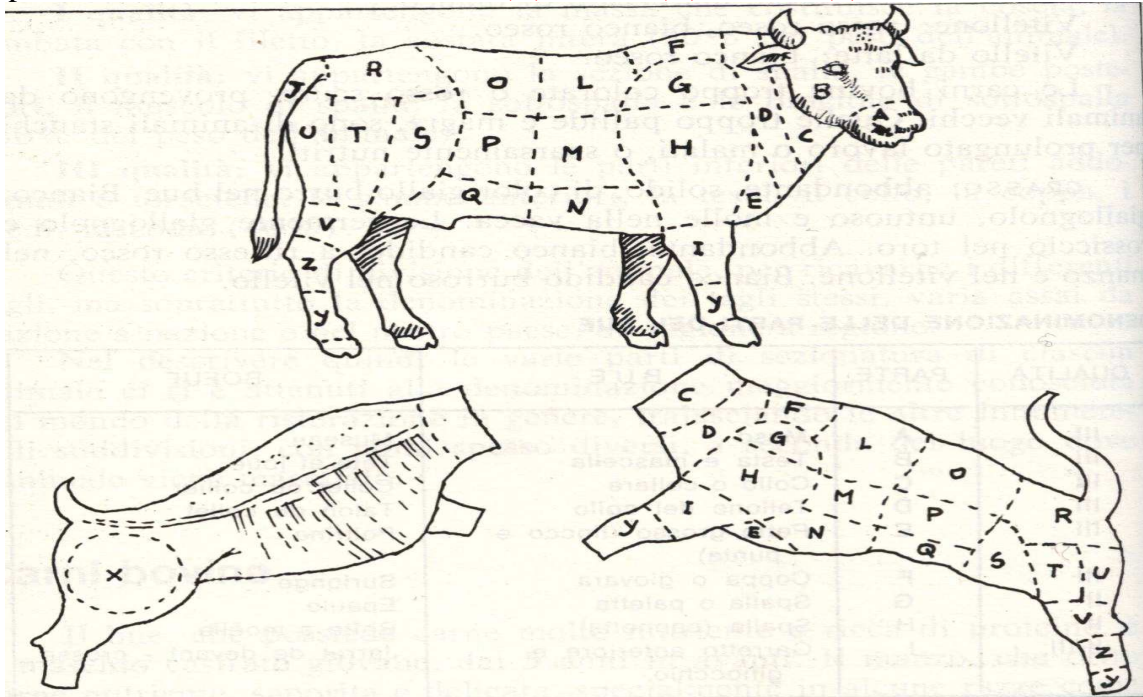


Il **garretto anteriore(I)**: impiegato per brodi e per stufati.



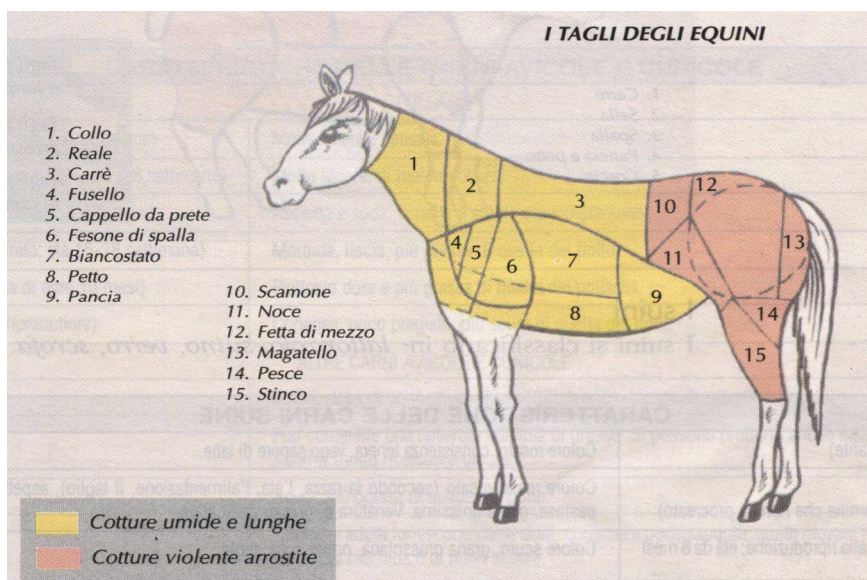
Il **collo(C)**: impiegato per brodi, spezzatini e macinati.

Altre parti del bovino utilizzate sono la **testa(B)**, il **muso(A)** e la **coda(J)**.



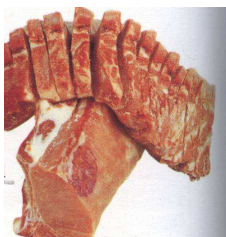
## Gli equini

La carcassa viene divisa in quarti. I tagli commerciali del cavallo sono analoghi a quelli del bovino.



## I suini

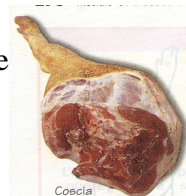
### • I tagli e il loro impiego in cucina



Dal **lombo** che anatomicamente corrisponde al **carré(2)** del vitello, si possono ricavare le costole. Il carré può essere arrostito intero, eliminando l'ossatura; se ne possono ricavare anche fettine. In Toscana l'arrosto di carré prende il nome di **arista**. La **lonza**, completa di filetto, si trova tra il lombo ed il cosciotto. Il **filetto** può essere cotto intero o affettato in **medaglioni** da cuocere alla griglia.

Il **cosciotto(10)**, utilizzato fresco, viene sezionato come la coscia di vitello e se ne ricavano fettine. Può essere utilizzato anche intero, preparato allo stesso modo della **porchetta** ( il maialino da latte ).

Ben sgrassato il cosciotto prende il nome di **prosciutto**.



La **spalla(8)** viene asportata con un taglio circolare e viene quasi sempre disossata.

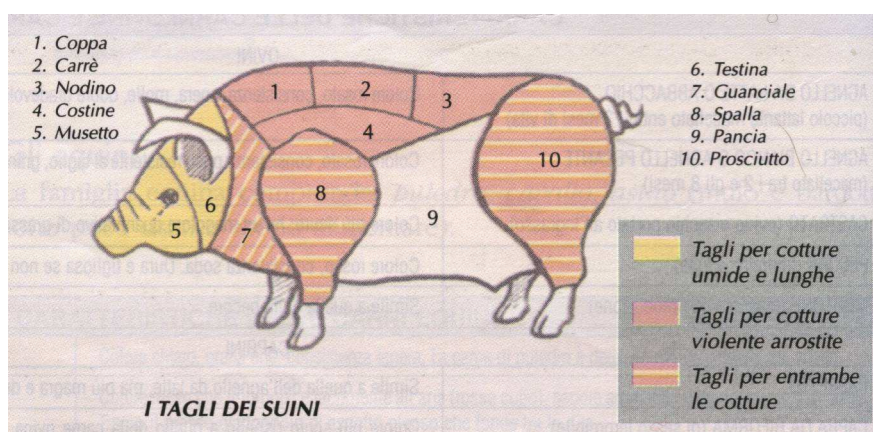
Il **petto** e la **pancetta(9)** formano un unico taglio, ma sono diversamente utilizzati in cucina.



I **zampetti** devono essere sottoposti a delle preparazioni preliminari, così come avviene per quelli di vitello.

Disossati, farciti con tartufi e cotti alla griglia possono formare anche un piatto aristocratico.

Gli zampetti anteriori, farciti con un impasto di carni magre e grasse e di spezie diventano gli **zamponi**.



## Le carni Ovine

Anche le carni ovine si prestano a varie cotture: si possono ottenere arrostiti, brasati, spezzatini.

Il **montone** è il maschio della pecora. La carne migliore si ottiene da animali abbattuti verso i due anni e mezzo, quando è soda, dal colore rosso vivo e il grasso è bianchissimo.

L' **agnello** e il **capretto**, cioè rispettivamente i piccoli della pecora e della capra, hanno carni delicatissime perché vengono macellati prima che comincino a brucare l'erba.



## • I tagli e il loro impiego in cucina



Il **cosciotto(5)** e la **sella(2)** formano la metà posteriore di un agnello e di un capretto.

Comprendono i due cosciotti e la sella, che insieme formano un pezzo detto **barone** che viene arrostito intero. Il **quarto** è composto da un solo cosciotto al quale aderisce metà della sella.



Le **costolette** formano il taglio minuto del **carrè(1)**.



La **spalla(3)**, disossata, può essere preparata e cotta arrosto, oppure tagliata a pezzi per spezzatini.

Il **petto(4)** si presta per preparare spezzatini.

Il **collo**, se staccato dalla spalla, fornisce carne per spezzatini.



## *Le carni avicunicole (pollame, tacchino e coniglio)*

### *Il pollame*

A seconda dell'utilizzo si può suddividere in : *pollastrino, galletto, pollo o pollastro, capponne, gallina e gallo.*

A seconda dell'utilizzo in cucina il pollame si divide in:

- **pollastro da griglia**, di circa 2-3 mesi;
- **pollastro da friggere**, di 3-4 mesi;
- **pollastro da arrosto** che supera i 4 mesi.

I polli possono essere venduti a pezzi o interi. Dai vari tagli ricaviamo: il **petto(3)**, l'**ala(2)**, la **coscia(4)** e la **sottocoscia(5)**.

### *Il tacchino*

I tacchini vengono distinti in :

- **leggeri**, non oltre i 4 kg di peso;
- **medi**, tra i 4 e gli 8 kg;
- **pesanti**, che superano gli 8 kg.

Le carni della femmina sono più tenere e, quindi, più pregiate di quelle del maschio, dal quale però si ricavano tagli piuttosto considerevoli.

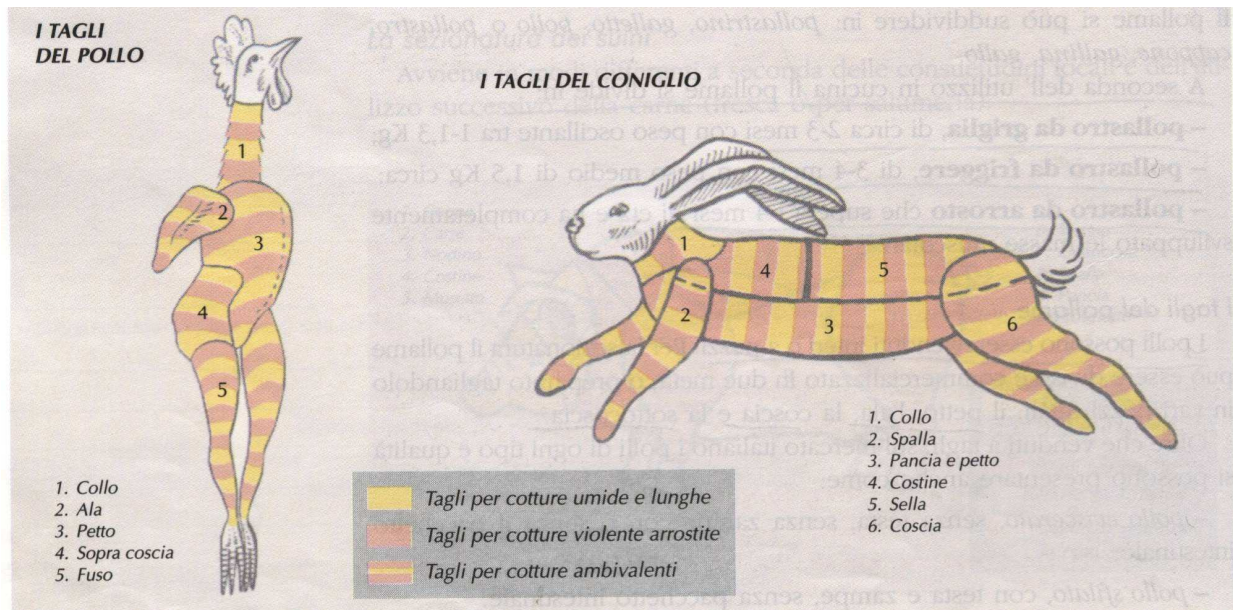
I principali tagli commerciali del tacchino sono:

- il **petto** o **fesa(3)**, taglio molto magro e pregiato;
- le **ali(2)**, magre, ma con le ossa;
- le **cosce(4-5)**, taglio più grasso.

## Il coniglio

La carne di coniglio appartiene alle carni bianche. E' particolarmente ricca di proteine e povera di grassi; viene commercializzato intero o a pezzi.

Si distinguono sette tagli; due **cosce(6)**, due **spalle(2)**, **petto(3)**, **dorso(4)** e **sella(5)**.



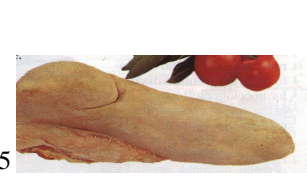
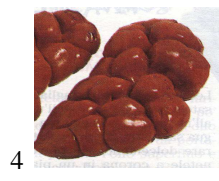
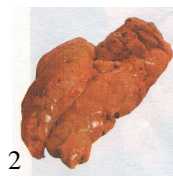
## Le frattaglie degli animali da macello

Oltre alle carni propriamente dette, la macellazione offre al mercato carni alternative formate dalle **frattaglie**, termine usato per indicare gli organi interni degli animali che possono essere utilizzati in cucina.

Le frattaglie si dividono in **frattaglie bianche** e **frattaglie rosse**.

Fanno parte delle frattaglie bianche il **cervello(1)**, le **animelle(2)** ( pancreas ), le **trippe(3)** ( costituite da parti dell'apparato digerente degli animali da macello e prima della cottura devono essere lavate per bene, impiegando dalle tre alle quattro ore per la cottura ), le **teste** e gli **zampetti**.

Fanno parte delle frattaglie rosse il **fegato** ( ricco di proteine, lipidi, glucidi, vitamine, fosforo e ferro ), il **cuore** ( formato da tessuti fibrosi e per questo non è molto apprezzato ), i **rognoni(4)** e la **lingua(5)** ( famosa la lingua salmistrata, che viene prima raschiata, lessata e affettata, quindi infusa con una miscela di sale e aromi).





## *La selvaggina*

Gli animali da cacciagione possono essere raggruppati in due grandi categorie:

- **Selvaggina da penna:** fagiano, pernice, beccaccia, quaglia, tordo, allodola, ecc...
- **Selvaggina da pelo:** lepre, cinghiale, cervo, daino, capriolo, camoscio e coniglio selvatico.

*Prof. Daniele Buemi*