

## CARNI

*Agnello*

*Bufalo*

*Cappone*

*Capretto*

*Castrato*

*Gallina*

*Maiale*

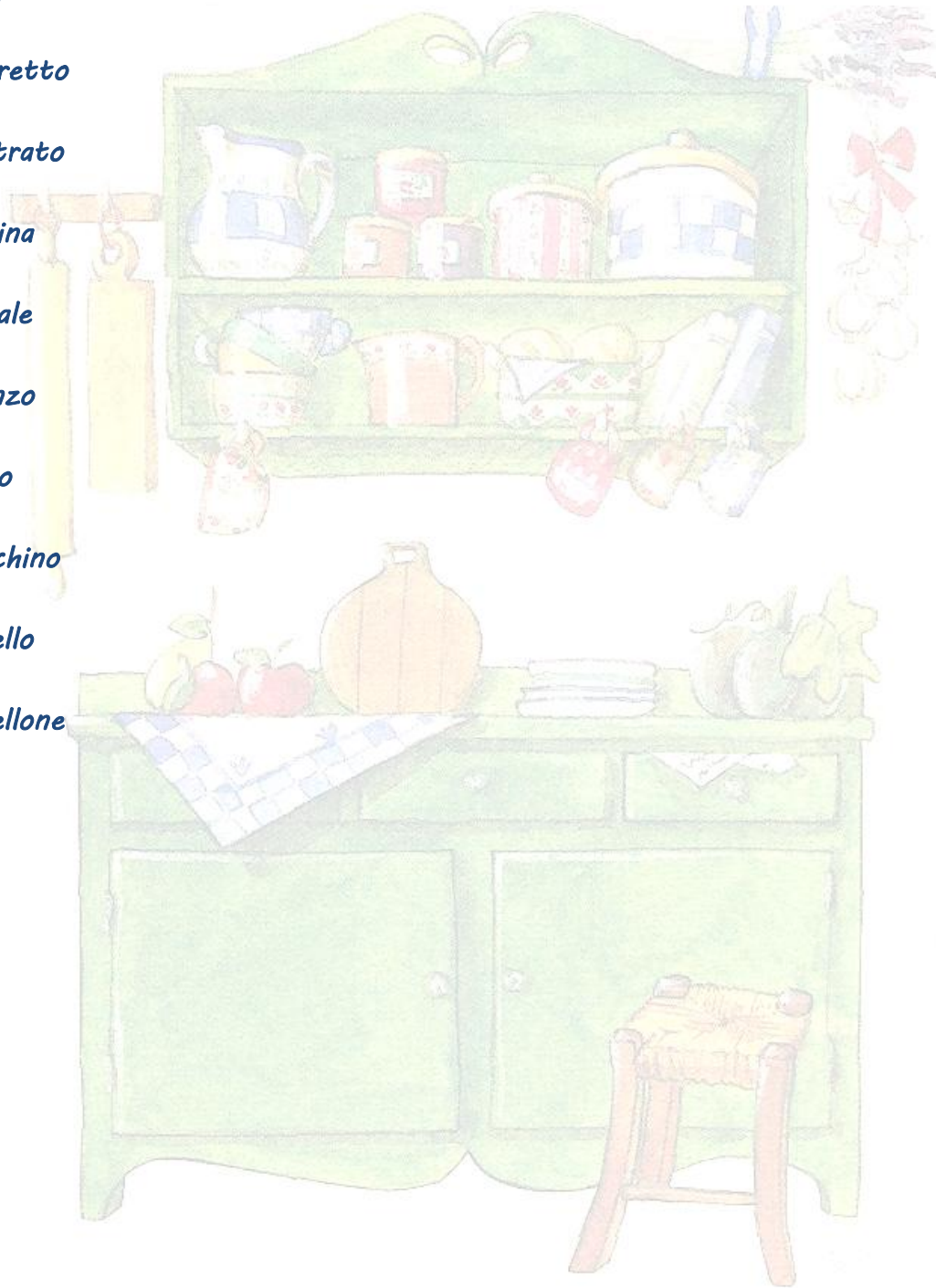
*Manzo*

*Pollo*

*Tacchino*

*Vitello*

*Vitellone*



### AGNELLO

#### Caratteristiche

**Carne ovina** ricavata da animali giovani, che hanno come caratteristica la tenerezza e la delicatezza. A seconda del periodo di macellazione abbiamo:



**Abbacchio:** è l'agnello appena svezzato, macellato a 25-30 giorni di età. Viene alimentato con solo latte materno, ha valore nutritivo inferiore alle altre carni ovine e maggior contenuto in grassi.

**Agnellone:** è l'agnello più adulto, macellato a 100-120 giorni di età. Si alimenta, dopo lo svezzamento, di erba, ha carni di maggior valore nutritivo con una più alta percentuale di proteine e limitata presenza di grasso.

#### I tagli più comunemente usati sono:

**Cosciotto:** ha carne molto tenera, adatta per la cottura al forno o arrosto.

**Spalla:** ha carne più soda rispetto al cosciotto.

**Carré:** è la schiena con le costole.

**Costolette:** è il carré tagliato fra ogni costola. Le costolette sono particolarmente morbide e delicate, adatte a numerose preparazioni.

**Collo e petto:** particolarmente indicati per gli spezzatini.

**Stagione** gennaio, febbraio, marzo, aprile, maggio, giugno, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

**Mese migliore** marzo, aprile, maggio, giugno.

**Proprietà nutritive** Se privato del grasso visibile, l'agnello ha un contenuto lipidico dell'8-10%, percentuale che sale sensibilmente nell'abbacchio. Ha un buon contenuto proteico, 20% circa, ed è molto digeribile. Contiene sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio, zinco, selenio e vitamine B1, B2 e PP.

**Parte edibile** 50 %

**Calorie** 159 Kcal per 100 g di prodotto

**Come scegliere** Il colore del muscolo deve essere vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco o giallo paglierino. Al tatto deve essere compatto, se compresso con una nocca deve infossarsi, ma distendersi immediatamente. Le carni sofisticate (come ad esempio idratate o eccessivamente grasse) appaiono solitamente patinose, appiccicose, con odore sgradevole.

**Come conservare** Conservare la carne di agnello in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di due o tre giorni.

Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore. Per congelare l'agnello è opportuno privarlo del grasso visibile.

**Come pulire** Se sono presenti frammenti di ossa o piccoli peli, sciacquare sotto acqua corrente e tamponare con carta da cucina.

**Principali metodi di cottura** L'agnello si presta molto bene alle cotture al forno, alla brace o in padella. Le costolette sono ottime anche fritte.

La polpa può essere utilizzata per fare ottimi ragù o originali condimenti per la pasta.

**Dosi per persona** 250 g

### BUFALO

#### Caratteristiche

Il **bufalo** è un mammifero poco diffuso in Italia, se non nella Campania (Casertano e Salernitano). Gli



allevamenti sono piuttosto rustici e la produzione è destinata quasi esclusivamente alla produzione di latte per l'industria del formaggio: mozzarelle, provole, burro di bufala. La carne di bufala è comunque ottima per essere consumata così come quella di bovino, rispetto alla quale contiene meno grasso di infiltrazione, meno colesterolo ed è in genere più tenera e succosa.

La Carne di Bufalo Campana ha ottenuto il marchio IGP.

**Stagione** Tutto l'anno

**Proprietà nutritive** La carne di bufalo ha un contenuto in grasso piuttosto limitata, appena dell'1%, è molto digeribile e contiene elevate percentuali di proteine di alto valore biologico. E' ricca di potassio e povera di sodio. Contiene molto fosforo, ma anche ferro, zinco e magnesio. Le vitamine presenti sono la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), pirossidina, acido pantotenico, B12 ed anche A e D in tracce.

**Parte edibile** 100 %

**Calorie** 130 Kcal per 100g di prodotto.

**Come scegliere** Il colore del muscolo deve essere di un rosso vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco o giallo paglierino. Al tatto deve essere compatto, se compresso con una nocca deve infossarsi, ma ristendersi immediatamente. Le carni sofisticate (come ad esempio idratate o eccessivamente grasse) sono solitamente patinose, appiccicose, con odore sgradevole.

**Come conservare** Conservare la carne di bufalo in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di cinque giorni. Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore.

**Come pulire** Se sono presenti frammenti di ossa sciacquare sotto acqua corrente e tamponare con carta da cucina.

**Principali metodi di cottura** Davvero numerose le tecniche di cottura, che variano anche in funzione del taglio. Squisita alla brace, arrosto, sulla piastra. Bollita rende il brodo delizioso, oltre che diventare tenera e succosa.

**Dosi per persona** 120 g

**Note** Le calorie indicate si riferiscono ad una media ottenuta fra i vari tagli della carne di bufalo.

### CAPPONE

#### Caratteristiche

**Carne avicola** di animali ruspanti o di allevamento, il **cappone** è un gallo che è stato



castrato, al fine di ottenere un animale più grande e dalle carni più morbide e dal sapore particolarmente delicato. I capponi di qualità hanno un piumaggio variopinto e lucente, testa piccola e zampe sottili, il peso attorno ai 2-3 Kg. Le varietà migliori sono allevate a terra, in aia, vengono alimentate solo con prodotti vegetali e la macellazione non avviene prima dei 200 giorni di vita.

Tradizionalmente in Romagna il giovane galletto di circa 2 mesi viene castrato il giorno di San Rocco (16 agosto), in modo che abbia così il tempo di essere pronto per il periodo Natalizio, dove tradizionalmente si gusta lessato, permettendo altresì di realizzare un ottimo brodo nel quale cuocere i tortellini.

**Stagione** dicembre.

**Mese migliore** dicembre.

**Proprietà nutritive** Il contenuto lipidico del cappon è piuttosto basso, attorno al 10%, la cui maggioranza è contenuta nella pelle, senza la quale la percentuale scende infatti al 3%. Ha un buon contenuto proteico, 20%, ed è molto digeribile.

Contiene sodio, potassio, fosforo, magnesio, ferro e selenio e vitamine B1, B2 e PP.

**Parte edibile** 62 %

**Calorie** 110 Kcal per 100g di prodotto.

**Come scegliere** La pelle, se presente, deve essere sottile ed elastica, color giallo paglierino. La carne deve essere elastica e morbida al tatto, non molle. Preferire capponi allevati a terra secondo metodi tradizionali ed alimentati con solo con prodotti vegetali.

**Come conservare** Conservare il cappon in frigorifero, adeguatamente coperto con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di due tre giorni. Se congelato, può essere conservato per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelato deve essere consumato entro 1 giorno.

**Come pulire** Se è presente la pelle è necessario passare la carne del cappon alla fiamma per eliminare eventuali residui di peluria, quindi lavare sotto acqua corrente.

**Principali metodi di cottura** Bollito: per 1 Kg di carne di cappon utilizzare 4 litri d'acqua, 2 carote, 2 coste di sedano, qualche rametto di prezzemolo ed un cucchiaino di sale grosso. Cuocere per 2 ore e mezzo dal bollore.

**Dosi per persona** 250 g se in pezzi, 200 g se in polpa

**Note** Le Kcal si riferiscono al cappon senza pelle, con la quale il valore sale a 171.

CAPRETTO

**Caratteristiche**

**Carne ovina** molto simile a quella dell'agnello, ma più tenera e dal sapore delicato. Il capretto



viene solitamente macellato attorno ai due mesi di vita. Non è facile reperirlo data la sua limitata stagionalità. I tagli più comunemente usati sono:

**Cosciotto:** ha carne molto tenera, adatta per la cottura al forno o arrosto.

**Spalla:** ha carne più soda rispetto al cosciotto.

**Carré:** è la schiena con le costole.

**Costolette:** è il carré tagliato fra ogni costola. Le costolette sono particolarmente morbide e delicate, adatte a numerose preparazioni.

**Collo e petto:** particolarmente indicati per gli spezzatini.

**Stagione** Tutto l'anno

**Mese migliore** marzo, aprile, maggio, giugno, maggio.

**Proprietà nutritive** Se privato del grasso visibile, il capretto ha un contenuto lipidico del 5%. Ha un buon contenuto proteico, 19% circa, ed è molto digeribile. Contiene sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio, zinco, selenio e vitamine B1, B2 e PP.

**Parte edibile** 75 %

**Calorie** 122 Kcal per 100g di prodotto.

**Come scegliere** Il colore del muscolo deve essere vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco o giallo paglierino. Al tatto deve essere compatto, se compresso con una nocca deve infossarsi, ma ristendersi immediatamente.

Le carni sofisticate (come ad esempio idratate o eccessivamente grasse) sono solitamente patinose, appiccicose, con odore sgradevole.

**Come conservare** Conservare la carne di capretto in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di due tre giorni. Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore.

**Come pulire** Se sono presenti frammenti di ossa o piccoli peli, sciacquare sotto acqua corrente e tamponare con carta da cucina.

**Principali metodi di cottura** L'agnello si presta molto bene alle cotture al forno, alla brace o in padella. Le costolette sono ottime anche fritte. La polpa può essere utilizzata per fare ottimi ragù o originali condimenti per la pasta.

**Dosi per persona** 250 g

### CASTRATO

#### Caratteristiche

Con il termine "castrato" generalmente si intende il maschio di ovino adulto castrato dal quale si ottiene una carne piuttosto tenera e saporita. I tagli sono i medesimi dell'agnello, così come sono le stesse le tecniche di cottura.



Il castrato non è una carne molto diffusa in Italia, solitamente le viene preferita l'agnello o il capretto.

**Stagione** Tutto l'anno

**Mese migliore** gennaio, febbraio, marzo, aprile, maggio, giugno, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

**Proprietà nutritive** Se privato del grasso visibile, il castrato ha un contenuto lipidico dell'8-10%. Ha un buon contenuto proteico, 20% circa, ed è molto digeribile. Contiene sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio, zinco, selenio e vitamine B1, B2 e PP.

**Parte edibile** 50 %

**Calorie** 200 Kcal per 100g di prodotto.

**Come scegliere** Il colore del muscolo deve essere vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco o giallo paglierino. Al tatto deve essere compatto, se compresso con una nocca deve infossarsi, ma distendersi immediatamente.

Le carni sofisticate (come ad esempio idratate o eccessivamente grasse) appaiono solitamente patinose, appiccicose, con odore sgradevole.

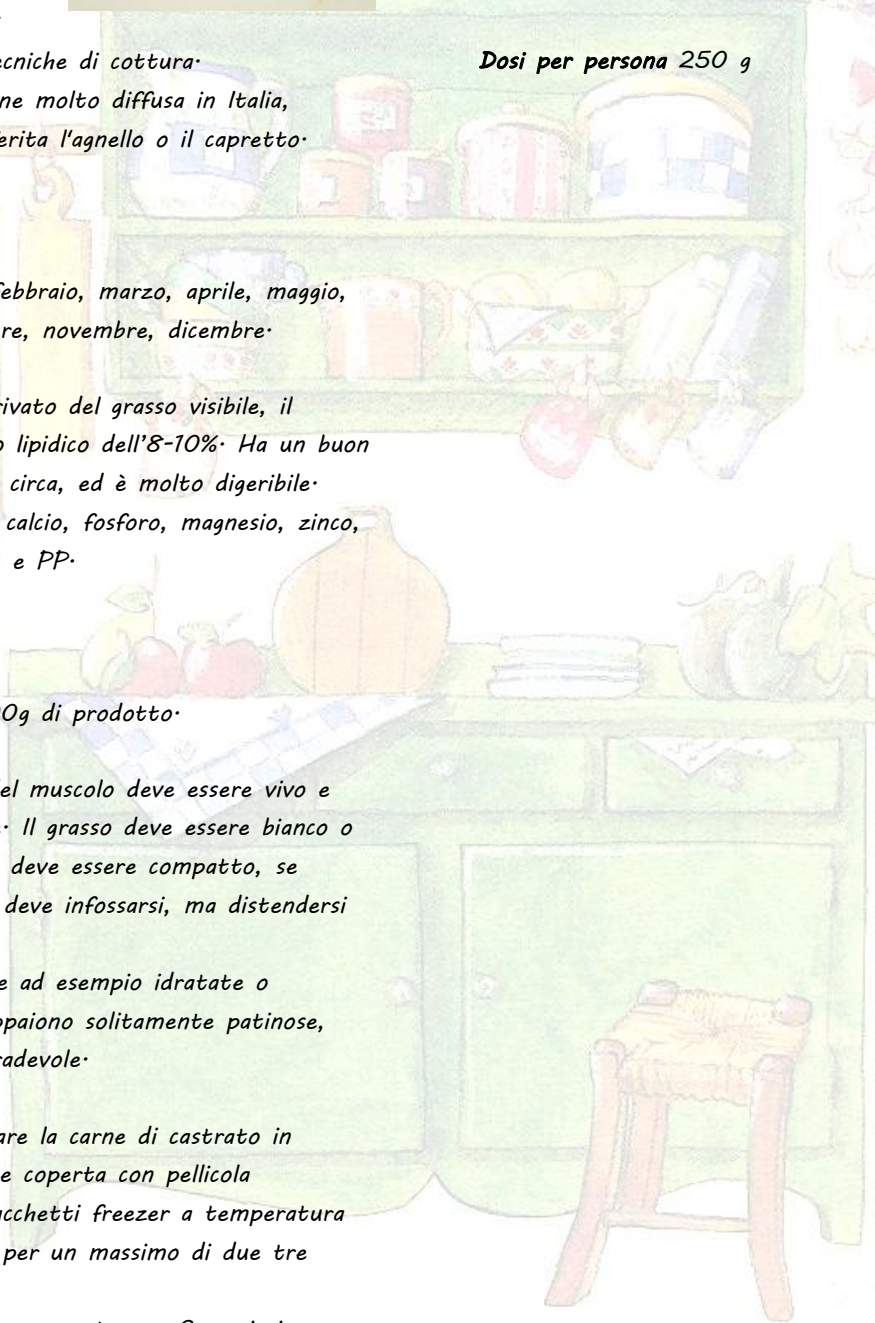
**Come conservare** Conservare la carne di castrato in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di due tre giorni.

Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore. Per congelare il castrato è opportuno privarlo del grasso visibile.

**Come pulire** Se sono presenti frammenti di ossa o piccoli peli, sciacquare sotto acqua corrente e tamponare con carta da cucina.

**Principali metodi di cottura** Il castrato si presta molto bene alle cotture al forno, alla brace o in padella. La polpa può essere utilizzata per fare ottimi ragù o originali condimenti per la pasta.

**Dosi per persona** 250 g



## GALLINA

### Caratteristiche

Carne avicola, la gallina ovaiola viene utilizzata come alimento al termine del suo periodo riproduttivo. Quelle di allevamento vengono macellate ad 1 anno e mezzo circa, mentre quelle ruspanti a 3-4 anni.



**Stagione** Tutto l'anno

**Mese migliore** Tutto l'anno

**Proprietà nutritive** Il contenuto lipidico della gallina è un po' più alto delle altre carni avicole, attorno al 12-13%. Ha un buon contenuto proteico, 21% circa, ed è molto digeribile.

Contiene fosforo, calcio, ferro e vitamine B1, B2 e PP.

**Parte edibile** 70 %

**Calorie** 194 Kcal per 100g di prodotto.

**Come scegliere** Cresta e pelle della gallina devono avere colore giallo, i bargigli devono essere rossi ed i fasci muscolari consistenti.

**Come conservare** Conservare la gallina in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di due tre giorni. Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore.

**Come pulire** Passare la pelle della gallina alla fiamma per eliminare eventuali residui di peluria, quindi lavare sotto acqua corrente.

**Principali metodi di cottura** Bollita, oltre a dare un ottimo brodo, è molto tenera e saporita.

**Dosi per persona** 250 g



### MAIALE

#### Caratteristiche

Carne suina, meno grassa rispetto a quanto lo era un tempo, sia per quanto riguarda il grasso di copertura, sia per quanto riguarda quello di infiltrazione.

I tagli più comunemente usati per il consumo diretto sono:

**Carré:** è la parte posteriore delle costole. Carne di alta qualità, adatta per l'arrosto. Affettando il taglio si possono ottenere costole e braciola.

**Cosciotto:** di ottima qualità per la produzione di arrostiti, spezzatini, fettine di prosciutto.

**Filetto:** è la parte inferiore delle costole. È un taglio molto magro, morbido, che si presenta intero o a fettine.

**Lonza o lombata:** se tagliata insieme al filetto costituisce il nodino. È molto pregiato ed è idoneo alla produzione di fettine o come pezzo unico per arrostiti.

**Pancetta:** è la parte anteriore del costato. Carne molto grassa.

**Puntine:** è un taglio grasso, ma gustoso.

**Coppa:** parte del capocollo dal quale si ricavano fettine.

**Spalla:** parte superiore della zampa anteriore. È ideale per la produzione di arrostiti.

Discorso a parte meritano i salumi, ottenuti da diversi tagli del maiale.

**Stagione** Tutto l'anno

**Mese migliore** Tutto l'anno



**Proprietà nutritive** Il suino leggero ha medio contenuto d'acqua (70%) ed è composto per il 7/10% di grasso. È molto digeribile. Contiene elevate percentuali di proteine di alto valore biologico, è ricco di potassio e povero di sodio. Contiene molto fosforo, ma anche ferro, zinco e magnesio. Le vitamine presenti sono la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), pirossidina, acido pantotenico, B12 ed anche A e D in tracce.

**Parte edibile** 75 %

**Calorie** 140 Kcal per 100g di prodotto.

**Come scegliere** Il colore del muscolo deve essere di un rosa vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco. Al tatto la carne deve essere compatta, se compressa con una nocca deve infossarsi, ma distendersi immediatamente.

Le carni sofisticate (come ad esempio idratate o eccessivamente grasse) sono solitamente patinose, appiccicose, con odore sgradevole.

**Come conservare** Conservare la carne di maiale in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di cinque giorni. Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore.

**Come pulire** Se sono presenti frammenti di ossa sciacquare sotto acqua corrente e tamponare con carta da cucina.

**Principali metodi di cottura** La carne di maiale si presta a numerosissime cotture: ottima in padella, al forno, alla piastra, alla brace. Tritata rende ottimo il ragù o diventa ingrediente di gustose preparazioni. Molto buona anche sotto forma di scaloppina o di spiedino.

**Dosi per persona** 120 g

### MANZO

#### Caratteristiche

Carne bovina ricavata da animali castrati di 3-4 anni di età, oppure da femmine che non abbiano mai partorito. I tagli più comunemente usati sono:



**Lombata:** quarto posteriore, parte della schiena, prima categoria. Gustoso e pregiato, viene impiegato per tagliare le fiorentine ed il roast beef. Viene chiamata anche controfiletto, lombo o lonza.

**Filetto:** quarto posteriore, parte della schiena, prima categoria. È la parte più nobile e pregiata, estremamente tenera. È adatto per bistecche, medaglioni, bocconcini.

**Scamone:** quarto posteriore, parte dell'anca, prima categoria. Grosso taglio, pregiato, adatto per arrosti, roast beef, bistecche. Viene chiamato anche sottofiletto.

**Girello:** quarto posteriore, parte della natica, seconda categoria. È un muscolo magro, meno tenero del filetto, adatto soprattutto per arrosti.

**Fesa:** quarto posteriore, parte della coscia, prima categoria. È molto pregiata, adatta per arrosti, roast beef, fettine, bistecche, spezzatino.

**Noce:** quarto posteriore, inizio dell'anca, prima categoria. È un taglio molto pregiato, adatto per bistecche e fettine.

**Braciola:** quarto anteriore, parte della schiena, seconda categoria. È adatto per bistecche, viene detto anche costata.

**Geretto:** quarto anteriore e posteriore, parte della zampa, terza categoria. Adatto per ossibuchi.

**Pancia e collo:** quarto anteriore, terza categoria. Parti molto grasse e cartilaginee, utilizzate solitamente per macinati.

**Stagione** Tutto l'anno

**Proprietà nutritive** Il manzo ha medio contenuto d'acqua (70/75%) ed è composto per il 3-7% di grasso. È molto digeribile. Contiene elevate percentuali di proteine di alto valore biologico, è ricco di potassio e povero di sodio. Contiene molto fosforo, ma anche ferro, zinco e magnesio. Le vitamine presenti sono la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), pirrossidina, acido pantotenico, B12 ed anche A e D in tracce.

**Parte edibile** 100 %

**Calorie** 140 Kcal per 100g di prodotto.

**Come scegliere** Il colore del muscolo deve essere di un rosso vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco o giallo paglierino. Al tatto deve essere compatto, se compresso con una nocca deve infossarsi, ma ristendersi immediatamente. Le carni sofisticate (come ad esempio idratate o eccessivamente grasse) sono solitamente patinose, appiccicose, con odore sgradevole.

**Come conservare** Conservare la carne di manzo in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di cinque giorni. Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore.

**Come pulire** Se sono presenti frammenti di ossa sciacquare sotto acqua corrente e tamponare con carta da cucina.

**Principali metodi di cottura** Davvero numerose le tecniche di cottura, che variano anche in funzione del taglio. Squisita alla brace, arrosto, sulla piastra. Bollita rende il brodo delizioso, oltre che diventare tenera e succosa.

**Dosi per persona** 120 g

**Note** Le calorie indicate si riferiscono ad una media ottenuta fra i vari tagli della carne di manzo.

### POLLO

#### Caratteristiche

Carne avicola di animali ruspanti o di allevamento, dal sapore gustoso e consistenza soda. La varietà ruspante, ormai difficile da trovare, ha colore più vivo, zampe scure e forti e viene macellato attorno ai 10 mesi di età. La varietà di allevamento viene invece macellato attorno ai 3 mesi.



**Stagione** Tutto l'anno

**Mese migliore** Tutto l'anno

**Proprietà nutritive** Il contenuto lipidico del pollo è piuttosto basso, attorno al 10%, la cui maggioranza è contenuta nella pelle, senza la quale la percentuale scende infatti al 3%. Ha un buon contenuto proteico, 20%, ed è molto digeribile.

Contiene sodio, potassio, fosforo, magnesio, ferro e selenio e vitamine B1, B2 e PP.

**Parte edibile** 62 %

**Calorie** 110 Kcal per 100g di prodotto.

**Come scegliere** La pelle, se presente, deve essere sottile ed elastica, bianca o leggermente gialla, anche se il colore varia a seconda della razza. Nel pollo ruspante generalmente la pelle è più scura. La carne deve essere elastica e morbida al tatto, non molle. Se si acquista il pollo intero con le zampe, queste possono aiutare a scegliere esemplari giovani che hanno la carne più tenera. Le zampe devono essere chiare, con sperone corto e scaglie poco evidenti.

**Come conservare** Conservare il pollo in frigorifero, adeguatamente coperto con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di due tre giorni. Se congelato, può essere conservato per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelato deve essere consumato entro 12 ore.

**Come pulire** Se è presente la pelle è necessario passare la carne del pollo alla fiamma per eliminare eventuali residui di peluria, quindi lavare sotto acqua corrente.

**Principali metodi di cottura** Davvero mille le cotture che ben si adattano al pollo: arrosto, in padella, al forno, fritto. La carne tritata diventa ingrediente di gustose preparazioni. Molto buona anche sotto forma di scaloppina o di spiedino.

**Dosi per persona** 250 g se in pezzi, 200 g se in polpa

**Note** Le Kcal si riferiscono al pollo senza pelle, con la quale il valore sale a 17

### TACCHINO

#### **Caratteristiche**

Il **tacchino** è una carne avicola di animali di allevamento, dal sapore gustoso e consistenza soda.



**Stagione** Tutto l'anno

**Mese migliore** Tutto l'anno

#### **Proprietà nutritive**

Il contenuto lipidico del tacchino è piuttosto basso, attorno al 7%, la cui maggioranza è contenuta nella pelle, senza la quale la percentuale scende infatti al 3%. È molto digeribile. Contiene sodio, potassio, fosforo, magnesio, selenio ferro e zinco e vitamine B1, B2 e PP.

**Parte edibile** 70 %

**Calorie** 109 Kcal per 100 g di prodotto

**Come scegliere** La carne di tacchino deve essere elastica e morbida al tatto, non molle.

**Come conservare** Conservare la carne di tacchino in frigorifero, adeguatamente coperto con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di due tre giorni.

Se congelato, può essere conservato per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelato deve essere consumato entro 12 ore.

**Come pulire** Se è presente la pelle è necessario passare la carne del tacchino alla fiamma per eliminare eventuali residui di peluria, quindi lavare sotto acqua corrente.

**Principali metodi di cottura** Ottimo in padella o al forno.

**Dosi per persona** 250 g

**Note** Le Kcal si riferiscono al tacchino senza pelle, con la quale il valore sale a 135.

### VITELLO

#### Caratteristiche

**Carne bovina** ricavata da animali giovani, di circa 120 giorni di età, alimentati solo con latte. Sono la varietà più tenera di bovini.

I tagli più comunemente usati sono:

**Lombata:** quarto posteriore, parte della schiena, prima categoria. Gustoso e pregiato, viene impiegato per tagliare le bistecche con osso ed il roast beef. Viene chiamata anche controfiletto, lombo o lonza.

**Filetto:** quarto posteriore, parte della schiena, prima categoria. È la parte più nobile e pregiata, estremamente tenera. È adatto per bistecche, medaglioni, bocconcini.

**Scamone:** quarto posteriore, parte dell'anca, prima categoria. Grosso taglio, pregiato, adatto per arrostiti e bistecche. Viene chiamato anche sottofiletto.

**Girello:** quarto posteriore, parte della natica, seconda categoria. È un muscolo magro, meno tenero del filetto, adatto soprattutto per arrostiti.

**Fesa:** quarto posteriore, parte della coscia, prima categoria. È molto pregiata, adatta per arrostiti, fettine, bistecche, spezzatino.

**Noce:** quarto posteriore, inizio dell'anca, prima categoria. È un taglio molto pregiato, adatto per bistecche e fettine.

**Braciola:** quarto anteriore, parte della schiena, seconda categoria. È adatto per bistecche, viene detto anche costata.

**Geretto:** quarto anteriore e posteriore, parte della zampa, terza categoria. Adatto per ossibuchi.

**Pancia e collo:** quarto anteriore, terza categoria. Parti molto grasse e cartilaginee, utilizzate solitamente per macinati.

**Stagione** Tutto l'anno



**Proprietà nutritive** La carne di vitello ha medio contenuto d'acqua (76%) ed è composto per il 2,7% di grasso. È molto digeribile, tenero e magro. Contiene elevate percentuali di proteine di alto valore biologico, è ricco di potassio e povero di sodio. Contiene molto fosforo, ma anche ferro, zinco e magnesio. Le vitamine presenti sono la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), pirossidina, acido pantotenico, B12 ed anche A e D in tracce.

Nonostante il colore più pallido, contrariamente alle credenze popolari, i contenuti in ferro, proteine ed altri elementi sono gli stessi di tutte le altre carni bovine.

**Parte edibile** 100 %

**Calorie** 107 Kcal per 100 g di prodotto

**Come scegliere** Il colore del muscolo della carne di vitello deve essere vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco o giallo paglierino. Al tatto deve essere compatto, se compresso con una nocca deve infossarsi, ma ristendersi immediatamente. Le carni sofisticate (come ad esempio idratate o eccessivamente grasse) hanno solitamente patinose, appiccicose, con odore sgradevole.

**Come conservare** Conservare la carne di vitello in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di cinque giorni. Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore.

**Come pulire** Se sono presenti frammenti di ossa sciacquare sotto acqua corrente e tamponare con carta da cucina.

**Principali metodi di cottura** Davvero numerose le tecniche di cottura, che variano anche in funzione del taglio. Squisita alla brace, arrosto, sulla piastra.

**Dosi per persona** 120 g

### VITELLONE

#### Caratteristiche

**Carne bovina** ricavata da animali maturi, fra i 12 e 18 mesi di età. Viene comunemente chiamato anche bovino adulto. I tagli più comunemente usati sono:



**Lombata:** quarto posteriore, parte della schiena, prima categoria. Gustoso e pregiato, viene impiegato per tagliare le fiorentine ed il roast beef. Viene chiamata anche controfiletto, lombo o lonza.

**Filetto:** quarto posteriore, parte della schiena, prima categoria. È la parte più nobile e pregiata, estremamente tenera. È adatto per bistecche, medaglioni, bocconcini.

**Scamone:** quarto posteriore, parte dell'anca, prima categoria. Grosso taglio, pregiato, adatto per arrostiti, roast beef, bistecche. Viene chiamato anche sottofiletto.

**Girello:** quarto posteriore, parte della natica, seconda categoria. È un muscolo magro, meno tenero del filetto, adatto soprattutto per arrostiti.

**Fesa:** quarto posteriore, parte della coscia, prima categoria. È molto pregiata, adatta per arrostiti, roast beef, fettine, bistecche, spezzatino.

**Noce:** quarto posteriore, inizio dell'anca, prima categoria. È un taglio molto pregiato, adatto per bistecche e fettine.

**Braciola:** quarto anteriore, parte della schiena, seconda categoria. È adatto per bistecche, viene detto anche costata.

**Geretto:** quarto anteriore e posteriore, parte della zampa, terza categoria. Adatto per ossibuchi.

**Pancia e collo:** quarto anteriore, terza categoria. Parti molto grasse e cartilaginee, utilizzate solitamente per macinati.

**Stagione** Tutto l'anno

**Mese migliore** Tutto l'anno

**Proprietà nutritive** Il vitellone ha medio contenuto d'acqua (70/75%) ed è composto per il 3-7% di grasso. È molto digeribile. Contiene elevate percentuali di proteine di alto valore biologico, è ricco di potassio e povero di sodio. Contiene molto fosforo, ma anche ferro, zinco e magnesio.

Le vitamine presenti sono la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), pirossidina, acido pantotenico, B12 ed anche A e D in tracce.

**Parte edibile** 100 %

**Calorie** 140 Kcal per 100 g di prodotto

**Come scegliere** Il colore del muscolo della carne di vitellone deve essere di un rosso vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco o giallo paglierino. Al tatto deve essere compatto, se compresso con una nocca deve infossarsi, ma ristendersi immediatamente. Le carni sofisticate (come ad esempio idratate o eccessivamente grasse) hanno solitamente patinose, appiccicose, con odore sgradevole.

I vitelloni più rinomati sono quelli di razza **Chianina** e **Romagnola**.

**Come conservare** Conservare la carne di vitellone in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di cinque giorni. Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore.

**Come pulire** Se sono presenti frammenti di ossa sciacquare sotto acqua corrente e tamponare con carta da cucina.

**Principali metodi di cottura** Davvero numerose le tecniche di cottura, che variano anche in funzione del taglio. Squisita alla brace, arrostito, sulla piastra. Bollita rende il brodo delizioso, oltre che diventare tenera e succosa.

**Dosi per persona** 120 g