

ALIMENTAZIONE

CUCINA CARNE E PESCE IN SICUREZZA



CONSIGLIO

Cucina in modo corretto carne e pesce, porterai in tavola ottimi piatti e maggiore sicurezza.

Il cibo si cuoce per renderlo più facile da mangiare, più appetitoso grazie a ricette meravigliose ma anche per renderlo più igienico. Gli alimenti hanno caratteristiche nutrizionali proprie che, durante la cottura, possono trasformarsi per vari motivi. Secondo il tipo di preparazione, la carne e il pesce possono dar vita a piatti nutrienti e leggeri oppure diventare piatti elaborati e ricchi di grassi che aumentano moltissimo il valore calorico dell'alimento principale o ancora, possono essere cotti troppo alterando alcuni dei loro nutrienti, o troppo poco correndo il rischio di contrarre le cosiddette **tossinfezioni alimentari** alle quali generalmente non si pensa ma che purtroppo esistono. Imparare a cuocere carne e pesce non è quindi una questione solo gastronomica per emulare i grandi chef, ma è importante per prevenire piccoli o grandi problemi di salute. Per cucinare bene la prima regola è conoscere gli alimenti per scegliere quelli migliori e portare in tavola un piatto gustoso e "leggero".

Conoscere la carne

Le indicazioni per una sana e **corretta alimentazione**, riportano un consumo massimo di carne pari a cinque volte alla settimana scegliendo **tra carne rossa o bianca 3 volte** e al massimo **2 volte gli affettati** come il prosciutto crudo, cotto e bresaola.

Qual è la differenza tra carni bianche e rosse? Il loro colore dipende dalla funzione delle fibre muscolari nell'organismo animale; in particolare, le fibre che contengono mioglobina (la proteina che trasporta l'ossigeno)

in genere hanno un colore rosso. Le carni bianche sono mediamente più magre di quelle rosse ma dipende anche dal taglio da cui provengono:

- il petto di pollo apporta circa l'1% di grassi mentre il posteriore (coscia e sovracoscia) il 7%;
- un taglio magro di carne bovina di posteriore apporta circa il 5%;
- l'arista di maiale circa il 7%.

Non è detto quindi che le carni bianche siano più "salutari" delle rosse, entrambe possono essere assunte regolarmente alternandole, con l'avvertenza di eliminare il grasso visibile che va consumato raramente.

La carne va mangiata sia per il suo apporto proteico e sia per il ferro in essa contenuto che si equivale più o meno in tutte le carni; dal punto di vista nutritivo la carne è praticamente tutta uguale.

Come bisogna cucinare le carni?

È bene cuocerle senza grassi aggiunti:

- sulla griglia o alla piastra, adottare una cottura semplice e veloce, poi mettere un filo d'olio extravergine d'oliva crudo;
- nella preparazione di arrostiti o carni al tegame o in umido, o per preparare condimenti, limitare l'utilizzo di olio e burro, la carne contiene acqua e grasso che sono più che sufficienti per cuocere e donare sapore;
- gli chef più attenti insegnano l'arte di cucinare aggiungendo acqua in piccole dosi ed eventualmente insaporire con il vino perché l'alcol evapora e rimane il sapore;
- la "crosticina" la si può ottenere rosolando piano piano la carne in padella come si fa con il rosbif;
- consumare raramente le preparazioni fritte tipo cotoletta o le carni eccessivamente cotte (stracotti, brasati ecc.) e quando decidete di friggere la carne ricordate di farlo sempre in abbondante olio (deve galleggiare) e ad una temperatura sopra i 70°C. In questo modo si forma subito una patina croccante che impedisce all'olio di penetrare nella carne.

Cuocere sempre in padella antiaderente o alla piastra può risultare monotono, ma l'aggiunta di soffritti o sughi a base di grassi non è l'unico modo per dare sapore.

Anche adottando cotture molto semplici è possibile elaborare ricette fantasiose, utilizzando liberamente **le spezie**, il pomodoro, i funghi (secchi o surgelati), le verdure e il succo degli agrumi.

Un'altra modalità per consumare la carne è utilizzarla per condire i primi piatti, preparando ragù o sughi di carne.

Queste preparazioni possono essere **proposte anche ai bambini che non mangiano volentieri la carne** come secondo piatto. Se la pasta viene condita col ragù, è da considerarsi un piatto unico, in particolare se si tratta di pasta all'uovo.

Il ragù o il sugo di carne deve essere cotto con pochi grassi e soprattutto va evitata l'aggiunta di altre preparazioni come besciamella o ingredienti quali la panna.

- Gli anziani che hanno difficoltà di masticazione, dovrebbero adottare preparazioni molto morbide per mangiare la carne, come le polpette o gli hamburger; è sempre consigliabile l'acquisto di tagli magri e tritarli da sé a casa.

Quando si cucina non bisogna fare attenzione solo all'utilizzo dei grassi, è molto importante soprattutto che la cottura avvenga in modo appropriato.

Tempo e temperatura di cottura delle carni

La temperatura e il tempo di cottura sono fattori critici in tutte le preparazioni della carne, sia per ragioni gastronomiche che igieniche (eccetto per stufati e brasati perché il controllo si esegue semplicemente saggiando la consistenza della carne che si ammorbidisce lentamente durante la lunga permanenza in pentola sul fuoco). Nelle carni arrosto la cottura agisce su due caratteristiche fondamentali: il gusto della carne, inteso come sapore e aroma, e la sua consistenza.

Ma il gusto dipende anche dalla qualità e dalla cottura che può influire in modo determinante, infatti portando la carne a temperature intorno ai 140 gradi si sviluppano le reazioni di Maillard che consentono la formazione di nuovi sapori e soprattutto del tipico aroma dell'arrosto. Questo fenomeno, tuttavia, deve essere confinato alla superficie della carne per non ottenere un prodotto troppo asciutto e stopposo, causato dalla denaturazione delle proteine che avviene quando si superano i 70 gradi. Però, per sconfiggere eventuali batteri che possono aver inquinato la carne, la maggiore certezza è proprio la cottura, che dà il massimo della sicurezza quando anche le parti interne della carne hanno raggiunto i 60-70 gradi per la durata di qualche minuto. La scelta consigliata per la salute è sempre mangiare carne ben cotta, infatti i batteri come Salmonella, Escherichia coli e i virus del gruppo dei Calicivirus, oltre allo Staphylococcus aureus e al Campylobacter (quest'ultimo lo si trova soprattutto nella **carne di pollame e volatili** ed è la causa più frequente di diarrea al mondo), si eliminano solo con **la cottura** che deve riguardare tutte le parti della carne.

Se si vuole ottenere un particolare piatto con la carne non troppo cotta occorre essere molto attenti a chi la vende: esercizio conosciuto e affidabile, con personale rispettoso delle regole igienico sanitarie (uso di guanti e camici, cappellino in testa, ecc). Il macellaio non deve toccare nulla di estraneo al suo lavoro, evitate di acquistare cibo dove chi vi serve riceve anche il pagamento toccando il denaro.

La grigliata, può sembrare un altro buon modo per cucinare senza grassi, ma anche la griglia in generale (**piastra, carbonella, legna**) può nascondere qualche pericolo.

Il problema principale sono le amine eterocicliche (HCAs) una modificazione delle proteine che si forma quando la carne (o il pesce) si "bruciacchia" dando quel particolare sapore e aspetto croccantino. Oltre a ciò, durante la grigliatura a temperature molto elevate i grassi alimentari tendono a bruciare sulla griglia, generando del fumo ricco di idrocarburi policiclici aromatici (o PHAs), altri composti dannosi che, propagandosi attraverso il fumo, si depositano sugli alimenti. **Tanto gli HCAs quanto i PHAs sono stati collegati a un maggior rischio di sviluppare diversi tipi di tumori: dello stomaco, del seno, della prostata e del colon.**

Conoscere il pesce

L'alimentazione sana ed equilibrata prevede che il pesce debba essere mangiato 3 volte a settimana, alternando pesci più grassi come il salmone, sgombrò, tonno e trota, con quelli più magri quali dentice, orata, sardine, merluzzo, sogliola, branzino. Non si dovrebbe sostituire il pasto di pesce con i cefalopodi (polipo, seppie, calamari) o i crostacei, che hanno caratteristiche nutritive simili alla carne e possono quindi sostituirla anche una volta a settimana. Il pesce va consumato perché è una fonte di proteine ad alto valore biologico come la carne, il latte e i latticini quali il Grana Padano, ma soprattutto per i suoi acidi grassi, benefici per l'organismo, come gli omega 3 ed altri micronutrienti come lo iodio e alcune importanti vitamine, ecc.

Contrariamente alla carne non è necessario eliminare dal pesce il grasso visibile, peraltro scarsamente visibile, in caso di diete ipocaloriche come **La Dieta del Grana Padano** è bene consumare i pesci più grassi una sola volta a settimana e i più magri le altre volte, ricordando che i grassi monoinsaturi e polinsaturi del pesce sono protettivi, per questo molti condimenti proposti dal programma "**Guida Anti-Age**" sono a base di pesce. Attenzione però a cefalopodi, crostacei e mitili che contengono invece una percentuale di grassi saturi elevata, come quelli della carne. Da non confondere con i grassi saturi di latte e latticini che pur essendo saturi sono ricoperti da una pellicola di sostanze proteiche che rendono la loro bioattività differente da quelli della carne.

Mediamente 100 g di pesce fresco apportano:

Pesce	Lipidi (%)	Calorie (Kcal)
Salmone	12	185
Sgombro	11	170
Tonno	8	159
Trota filetti	4,1	118
Dentice, orata, branzino	3,5	100
Alici, acciughe, sardine	2,6	96
Sogliola	1,4	83
Merluzzo	0,3	71

Il pesce: come cucinarlo in modo sano

Perché le proprietà nutrizionali del pesce vengano preservate al meglio, bisogna cucinarlo in maniera corretta. Sostanzialmente valgono le attenzioni già descritte per la carne:

- cucinare senza grassi aggiunti;
- prediligere la cottura a vapore e cuocere completamente anche l'interno;
- fare attenzione alla cottura sulla griglia ed evitare di mangiare le parti bruciate;
- non aggiungere salse, o maionese, preferire olio extra vergine d'oliva o citronette.

Oggi si mangia spesso anche il **pesce crudo**, solitamente piccoli o grandi pesci marinati o affumicati, e anche preparazioni come il sushi. Il pesce crudo, fresco e ben conservato, mantiene inalterate tutte le sue proprietà nutritive ma purtroppo anche batteri uguali a quelli della carne e parassiti pericolosi come l'**Anisakis**.

Se è ben cotto, portando anche l'interno del pesce a 60/70 °C, si eliminano tutti i batteri e le larve dell'**Anisakis**, oppure deve essere prima abbattuto.

L'abbattitore è uno strumento (un super freezer) che consente di portare l'alimento a bassissime temperature (-20/-40°C) per un periodo tra le 24 ore e i 7 giorni. Con questo trattamento, batteri e parassiti molto pericolosi per la salute (come l'**Anisakis**) vengono neutralizzati e il pesce può essere gustato anche crudo.

Da ricordare:

- Se lo preparate in casa dovete avvisare il pescivendolo che lo mangerete crudo, e se non possiede l'abbattitore è bene sapere che, tenere il pesce in freezer a -18 °C non serve.
- Condirlo con limone, o marinarlo non risolve il problema, il limone non combatte né i batteri né tantomeno i nematodi, quindi in casa è bene mangiarlo sempre ben cotto.
- I ristoranti che servono pesce crudo devono avere l'abbattitore per legge, comunque chiedete sempre se il pesce che vi offrono crudo è stato abbattuto.

La frittura di pesce

Molte persone tendono a prediligere il pesce fritto, la cosiddetta frittura di paranza che, per quanto appetitosa, non è un tipo di cottura consigliabile perché il pesce ad alte temperature perde una parte delle proprietà

nutrizionali. Inoltre, i cibi fritti hanno un valore calorico molto alto e sono pertanto sconsigliati per chi deve tenere sotto controllo il proprio peso.

Agli anziani che hanno difficoltà di masticazione e ai bambini che non amano il pesce sarebbe meglio proporre filetti morbidi e facili da masticare, senza la presenza di lisce. Ad esempio, sono ideali i filetti di platessa, orata, branzino o merluzzo, ma anche di pesce azzurro come sardine, sgombro, alici che contengono ottime quantità di omega 3 e costano meno.