

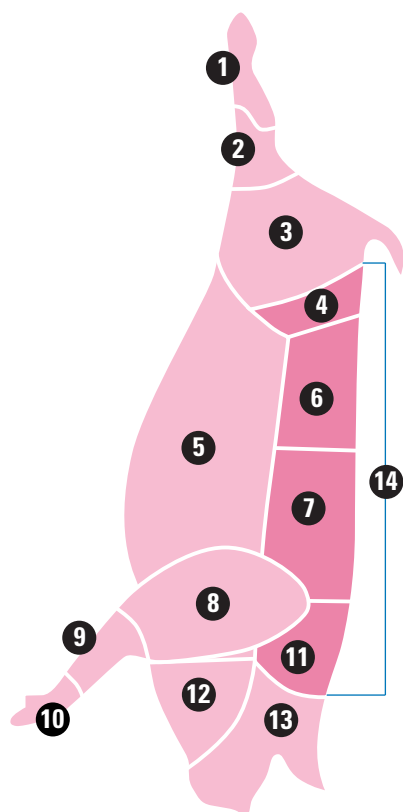


Economia domestica

Carne

Nome:

Carne



La carne di maiale fa parte del gruppo di alimenti «carne, pollame, pesce e uova». Gli alimenti di questo livello della piramide alimentare forniscono preziose proteine, importanti vitamine e sostanze minerali.

Compito 1

Questi sono tagli di maiale. Quale delle seguenti parole corrisponde ai numeri?

zampa, zampino (2x), pancetta, lombo (filetto), collo, testa, coscia

1	8 spalla
2 zampa	9
3	10
4 culatello	11
5	12 coppa
6	13
7 cotolette	14 carré

Compito 2

Paragona i tre tagli di carne di maiale, di manzo e di pollame. Cosa puoi osservare?

I valori si riferiscono a una quantità di 100 g:

Maiale

	Energia	Acqua	Proteine	Lipidi	Ferro
Filetto	121 kcal	73,1 g	22,2 g	3,6 g	1,2 mg
Spalla	181 kcal	62,9 g	24,6 g	9,2 g	1,3 mg

Manzo

	Energia	Acqua	Proteine	Lipidi	Ferro
Filetto	105 kcal	75,1 g	21,9 g	2 g	2,3 mg
Spalla	117 kcal	73,9 g	21,6 g	3,4 g	1,8 mg

Pollame

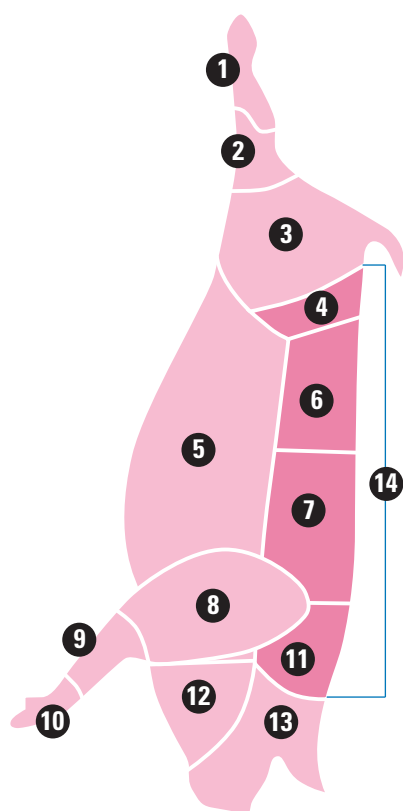
	Energia	Acqua	Proteine	Lipidi	Ferro
Filetto di petto	105 kcal	73,8 g	23,1 g	1,2 g	0,4 mg

Scrivi le osservazioni nel tuo quaderno.



Soluzione

Commento per i docenti



Compito 1

1 zampino	8 spalla
2 zampa	9 zampa
3 coscia	10 zampino
4 culatello	11 collo
5 pancetta	12 coppa
6 lombo (filetto)	13 testa
7 cotolette	14 carré

Compito 2

Si sente sovente i giovani, soprattutto le ragazze adolescenti, affermare che:

- solo la carne di pollo è sana;
- la carne di maiale non è sana poiché è molto grassa;
- la carne e le proteine fanno ingrassare.

Queste affermazioni sono ben lungi dalla verità. Il paragone tra gli stessi tagli di carne di manzo e di maiale dimostra chiaramente che non c'è alcuna differenza sostanziale nella composizione. La carne di maiale registra valori leggermente superiori per quanto concerne proteine e lipidi. La carne di manzo contiene un po' più di acqua e di ferro. Alla fine, le differenze dipendono dal taglio scelto. Il contenuto di grasso di un filetto di maiale (3,6 g) e di una spalla di manzo (3,4 g), ad esempio, è praticamente uguale.

La carne è un'importante fonte di proteine e contribuisce in modo decisivo a coprire il fabbisogno di amminoacidi essenziali. Il resto del fabbisogno di proteine viene coperto con latte, latticini e cereali.

La carne, inoltre, è anche un'importante fonte di ferro. «Più la carne è rossa, più contiene ferro». Ad esempio, la carne di manzo contiene più ferro rispetto a un filetto di maiale (v. tabella). La carne bianca di pollo contiene una quantità di ferro ancora minore.