



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Informazioni generali su carne, pollo, pesce e frutti di mare

UNITÀ 7





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



Co-funded by
the European Union

UNITÀ 7

Informazioni generali su carne, pollo, pesce e frutti di mare

Argomenti

- 7.1. Il raggruppamento delle carni
- 7.2. Rigidità della morte (Rigor Mortis)
- 7.3. Conservazione delle carni





7.1. Il raggruppamento delle carni

La carne è ricca di minerali e proteine, quindi per cucinarla in modo corretto ci vogliono conoscenza ed esperienza, e ci sono alcuni fattori importanti da considerare nel processo di cottura della carne. La carne che non viene cucinata con la tecnica giusta perde le sue sostanze benefiche. Si può raggruppare come segue in base ai tipi di carne che soddisfano gran parte del fabbisogno nutrizionale giornaliero;

- a. **Carni da macelleria:** vitello, pecora, capra, manzo, capretto
- b. **Pollame:** oca, anatra, pollo, tacchino
- c. **Carni di selvaggina:** Lepre, pernice, fagiano, capriolo, cervo, ecc.
- d. **Pesce e frutti di mare:** Tutti i tipi di pesce grasso e non, granchi, cozze, gamberi, calamari, polpi, ecc.
- e. **Frattaglie:** fegato, cuore, cervello, reni, ecc.

Alcuni importanti benefici nutrizionali del consumo di carne sono i seguenti;

- Garantisce la rigenerazione dei tessuti del nostro corpo e lo sviluppo e la crescita dell'organismo.
- Favorisce il funzionamento degli ormoni.
- Aumenta la resistenza alle malattie.

7.2. Rigidità della morte (Rigor Mortis)

Il metabolismo continua a funzionare per qualche tempo anche dopo la macellazione. I continui movimenti metabolici dell'animale, il cui apporto di ossigeno cessa con la macellazione, avvengono in un ambiente privo di ossigeno. Durante i movimenti muscolari in un ambiente privo di ossigeno, si forma acido lattico e il corpo dell'animale si indurisce entro poche ore dalla morte. Questa condizione è chiamata rigidità da morte (rigor mortis). La perdita di rigidità della carne alla morte varia a seconda dell'età dell'animale, della sua razza e della temperatura a cui la carne viene conservata. Il "congelamento" della carne è un metodo assolutamente da evitare per far passare la rigidità della morte. Il congelamento deve essere effettuato dopo che la rigidità della carne è passata. Il pollame impiega circa 1 ora per perdere la sua rigidità, mentre nei bovini arriva fino a 10 giorni. Se la carne deve essere consumata con urgenza, prima del consumo deve essere mantenuta a 1°C per 24 ore dopo la macellazione.



7.3. Conservazione delle carni

La marinatura delle carni

È il processo che consiste nel tenere tutti i tipi di carne in una salsa per un certo periodo di tempo prima della cottura e viene fatto per ammorbidire la consistenza della carne. Al liquido preparato per la marinatura si possono aggiungere piante, spezie, erbe o aceto e oli per conferire alla carne sapori e aromi diversi. Gli acidi contenuti nella marinata ammorbidiscono la consistenza della carne. Le carni marinate possono essere fatte riposare per alcuni giorni fino al momento dell'utilizzo. Bisogna fare attenzione che tutti i prodotti da marinare rimangano nel liquido e devono essere coperti e riposare in frigorifero.

Il fattore più importante nella conservazione della carne è prestare attenzione alle regole dell'igiene, perché la carne non conservata in condizioni adeguate rappresenta un grande rischio per la salute. Gli aspetti da considerare per la conservazione della carne sono i seguenti;

- Se la carne è tagliata in pezzi grandi, può rimanere in frigorifero per 3-4 giorni. Tuttavia, il modo migliore per conservare la carne è congelarla; per congelarla e conservarla correttamente, la parete esterna della carne deve essere libera dal contatto con l'aria. La carne deve essere avvolta/imbustata prima del congelamento per evitare che si bruci con il ghiaccio.
- La carne macinata deve essere consumata in breve tempo perché il suo contenuto di umidità è elevato e i batteri si moltiplicano molto rapidamente in questo ambiente.
- I succhi di carne sono tra i prodotti che si deteriorano più rapidamente anche in frigorifero, quindi non dovrebbero essere conservati in frigorifero. Se è necessario conservarli, devono essere congelati.
- La carne congelata deve essere scongelata in frigorifero. La carne congelata non deve essere scongelata a temperatura ambiente o in un ambiente caldo. La carne scongelata a temperatura ambiente è scongelata all'esterno, mentre l'interno può rimanere ancora glassato, e non è adatta alla cottura. Aspettare che tutta la carne si scongeli a temperatura ambiente richiede più tempo, quindi non è una pratica salutare in quanto dà più tempo alla crescita di microrganismi.





Co-funded by
the European Union



Le carni di pollame hanno anche ricchi valori nutrizionali e sono ampiamente utilizzate in cucina. La cottura della carne di pollame è simile a quella della carne. L'età dell'animale gioca un ruolo importante nel rendere la carne morbida e dura.

Il pollame deve essere congelato senza attendere a lungo dopo la macellazione e non deve mai essere poco cotto. Il pollame poco cotto causa la diffusione di malattie come la salmonella, ecc. Può essere conservato in frigorifero a +2 °C fino alla data di scadenza. Può essere conservato per 6 mesi a -18 °C o meno.

Come per le carni, anche per il pesce e i frutti di mare esistono alcuni fattori che ne determinano la qualità e le condizioni igieniche. Sono importanti anche il tipo di pesce/alimenti di mare, i processi di alimentazione, cattura, conservazione e trasporto e la freschezza del pesce e dei frutti di mare. Il sapore del pesce e la struttura della carne variano a seconda del tipo di specie ittica, delle condizioni in cui vive o viene prodotta (pesce d'acqua dolce o salata, pesce marino o d'allevamento, ecc.) Il pesce e i frutti di mare hanno elevati valori nutrizionali quando sono freschi, ma si trasformano in alimenti rischiosi per la salute quando perdono la loro freschezza.

I fattori da considerare per l'acquisto di pesce e frutti di mare sono i seguenti;

- La conservazione del pesce in cattive condizioni provoca marcescenza e deterioramento a partire dalle parti esterne del pesce. Anche la conservazione del pesce in sacchetti sintetici per lungo tempo ne provoca la rapida putrefazione.
- Gli occhi dei pesci freschi sono sporgenti, lucidi e trasparenti e non devono presentare alcuna opacità. Anche le branchie devono essere di colore rosa brillante o rossastro, leggermente umide e non viscidose o secche, e non devono avere un cattivo odore. La carne del pesce fresco deve essere soda e tesa e deve rimbalzare al contatto, mentre le squame devono essere scivolose, lucide e aderenti. La pelle screpolata o le squame allentate sono segni evidenti di pesce in decomposizione.
- Il pesce fresco ha un odore di alghe, mentre quello stantio ha un intenso odore di marcio.
- Il pesce può essere conservato tra 0 e 2 °C, purché sia conservato nel ghiaccio. Se si desidera conservare il pesce per lungo tempo, è possibile conservarlo con metodi di inscatolamento, essiccazione, congelamento e salatura. Prima di conservare il pesce, è necessario pulirne gli organi interni. I pesci puliti quando sono freschi e congelati rapidamente possono essere conservati a 18°C per 3-6 mesi.



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



Co-funded by
the European Union

- Il fattore più importante da considerare nel consumo di pesce in scatola è l'aspetto della lattina. Il pesce contenuto in lattine danneggiate, incrinata o spaccata deve essere assolutamente evitato. Si deve sospettare la presenza di sostanze tossiche che possono causare un'intossicazione alimentare, soprattutto nel pesce in scatola che si incurva verso l'esterno.
- I crostacei o altri frutti di mare sono importanti gruppi di alimenti in cucina grazie alla ricchezza di minerali, vitamine, proteine e oli che contengono. Come il pesce, tutti i tipi di frutti di mare dovrebbero essere acquistati e consumati freschi. Alcuni crostacei (granchi, aragoste, ecc.) devono essere portati in cucina vivi e conservati vivi. I crostacei e i molluschi bivalvi possono andare a male molto rapidamente dopo la loro morte e, se consumati quando sono già cattivi, causano sicuramente un'intossicazione.
- I frutti di mare senza guscio, proprio come il pesce, non devono presentare una pelle affondata quando le dita vengono premute sulle loro superfici esterne. I frutti di mare freschi hanno un odore caratteristico che ricorda quello delle alghe. Odori sgradevoli e acuti nei frutti di mare sono indice di deterioramento.
- Tutti i tipi di pesce e di frutti di mare devono essere cucinati e consumati al più presto.
- I frutti di mare possono essere conservati con ghiaccio a -1°C . I frutti di mare selezionati e precotti possono essere conservati in contenitori e coperti (foglio di alluminio, pellicola trasparente, ecc.) in frigorifero per 2-3 giorni.
- Se i frutti di mare puliti e selezionati devono essere conservati per un periodo più lungo, devono assolutamente essere congelati. Il congelamento e la conservazione devono essere effettuati in congelatori profondi. Se questi prodotti vengono conservati e congelati correttamente, possono essere conservati da 6 mesi a 1 anno. Tuttavia, si raccomanda di consumare questi prodotti il prima possibile.

