

# Il maiale è «dimagrìto» e finisce nelle diete salutari degli esperti americani

## Cambiamenti

Selezione genetica, nuovi sistemi di allevamento e alimentazione hanno ridotto i «cattivi» grassi saturi

**S**arà perché viene considerata troppo ricca di grassi e di calorie o perché fa parte di quelle «carni rosse» di cui l'*American Institute for Cancer Research* raccomanda di limitare il consumo, ma anche una semplice fettina di lonza suscita spesso una certa diffidenza. Tanto che può stupire il fatto che fra le ricette «salutari» presenti nel sito dello stesso istituto americano se ne trovino alcune che hanno come protagonista proprio la carne fresca di maiale, naturalmente in porzioni moderate e sempre abbinata a verdura e frutta.

## A confronto

valori per etto di alimento crudo

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	contenuto in		
			Saturi g	Monoinsaturi g	Polinsaturi g
<b>FILETTO</b>					
107	18,6	3,6	1,04	1,22	1,17
<b>LONZA</b>					
136	22,2	5,2	1,61	2,56	0,78
<b>BRACIOLA</b>					
170	22,6	8,8	2,78	4,32	1,29
<b>COPPA</b>					
235	17,3	18,4	6,91	8,00	2,60

Fonte: Lombardi Boccia e Lucarini CREA-AN

CdS

Ma allora, nell'ambito di quella dieta prudente di cui sempre si parla, ci può essere un posto anche per questo alimento?

«Per rispondere — spiega Carlo La Vecchia docente di epidemiologia, all'Università di Milano — dobbiamo ricor-

dare che, come emerge dalla ricerca epidemiologica, elevati consumi di carni rosse, e carni lavorate in particolare, sono stati associati a un aumentato rischio di cancro, nello specifico del colon retto. In Italia, i consumi di carne sono piuttosto moderati nel rispetto del

nostro modello tipico di dieta, e tali livelli di consumo, fino a 2-3 volte alla settimana, non sono associati a rischi apprezzabili di tumori».

Ma quali caratteristiche nutrizionali ha la carne suina oggi? «È notevolmente modificata rispetto al passato — risponde Ginevra Lombardi Boccia ricercatore del Crea, Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione — in particolare, è diminuito il tenore in grasso, con riduzione degli acidi grassi saturi a favore dei polinsaturi come il linoleico, un acido grasso «essenziale» detto così perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarlo e deve assumerlo con la dieta. Questo è avvenuto grazie alla selezione genetica delle razze, ai sistemi di allevamento e alle nuove metodologie di alimentazione. Sempre a proposito della composizione della carne suina, va anche ricordato l'ottimo contenuto di proteine di elevata qualità, di vitamine del gruppo B quali la B1, la B2 e la B12 e di elementi in traccia come zinco, ferro, rame e selenio, presenti in forme facili da assorbire ed utilizzare. Tuttavia, poiché la composizione della carne può cambiare anche sensibilmente in base al taglio (si veda tabella in alto ndr), è importante esserne consapevoli così da fare scelte adeguate».

**Carla Favaro** Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## L'esperto risponde

alle domande dei lettori relative alla nutrizione all'indirizzo <http://forum.corriere.it/nutrizione>



## L'altra cucina

Una variante  
«croccante»  
che piace ai danesi

I danesi non temono di mangiare anche i tagli meno magri del maiale. Complice il freddo, le calorie fanno meno paura. Sarà per questo che il piatto nazionale ufficiale danese, votato da 60 mila persone un paio d'anni fa, è il robusto il *Stægt flæsk med persillesovs*, ovvero, il maiale croccante con salsa al prezzemolo. Per prepararlo per 4 persone, ci vogliono 8 fette di pancetta fresca abbastanza spessa, cosparsa di poco sale ore prima di metterle in padella, e poi arrostiti in

forno a 180 gradi, girandole spesso, finché non appaiono belle abbrustolite e croccanti da tutte le parti. Le fette di maiale trattate appena cotte, vengono adagiate su un piatto caldo e accompagnate con fette di patate lessate. Il tutto viene cosparso con la salsa al prezzemolo, una comune besciamella, diluito con l'acqua di cottura delle patate e cosparsa con prezzemolo fresco tritato.

**Roberta Salvadori**

### ● La ricetta della salute

## Polpa con verza, carote e zucchina

### Ingredienti per

quattro persone: 500 g di polpa di maiale a pezzetti, una cipolla, tre cucchiaini di olio extravergine di oliva, un cucchiaino di salsa di pomodoro, un



bicchierino di vino bianco secco, 400 g di verza, due cipollotti, una carota grande, un gambo di sedano, una zucchina, alloro, quattro grani di ginepro, sale e pepe  
**Preparazione:** in una casseruola antiaderente mettere poco olio con la verza a striscioline e le altre verdure a julienne - tranne la cipolla - e cuocere per sette minuti. Dopo aver messo da parte le verdure, nella stessa casseruola, soffriggere la cipolla, aggiungere la carne, l'alloro, il ginepro e poi la passata, il vino, acqua bollente. Proseguire la cottura - a fuoco dolce - per 20 minuti. Unire alla carne le verdure, cuocere per altri due minuti, insaporire con sale e pepe.

Ricetta della chef Nicol Pucci

### ● Il commento

Una preparazione che abbina carne magra di maiale con una varietà di verdure, comprese le verze delle famiglia delle crucifere studiate per le potenziali proprietà antitumorali. Vantaggioso anche il fatto di non sottoporre le carni a temperature troppo elevate che, come nella grigliatura e frittura, possono portare alla formazione di composti potenzialmente dannosi.