



Luciano Carni Via della Libertà 12R
16129 Genova

Tel: +39 010543307

La carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) è ricca di proteine nobili (indispensabili all'organismo, per esempio, per rinnovare i tessuti e per la formazione degli ormoni, degli enzimi, degli anticorpi) e di aminoacidi ramificati (utili nel metabolismo dei muscoli e nel promuovere lo smaltimento delle tossine che si formano quando un organismo svolge un intenso lavoro atletico).

Nonostante l'aspetto bianco della carne, 100 grammi di pollo e tacchino contengono rispettivamente 1,5 e 2,5 grammi di ferro, valori più o meno equivalenti alla carne di bovino.

La carne di pollo ha il vantaggio di essere più facilmente masticabile e digeribile, soprattutto se cucinata in modo semplice (arrosto, ai ferri, lessata). La tenerezza del pollo è dovuta alla struttura delle fibre muscolari che presentano un diametro di circa 45-48 micron, una misura inferiore a quella delle carni bovine (73-75 micron), delle carni ovine (50-54 micron) e di quelle suine (90-92 micron). Le carni bianche risultano più agevolmente masticabili e digeribili anche perché hanno una minor presenza di tessuto connettivo, un consiglio è quello di non esagerare nei condimenti e nei sughi.

Un'altra caratteristica delle carni bianche riguarda la ridotta presenza di grassi: solo l'1% nel petto di pollo e l'1,5% nel tacchino (senza pelle). Il basso contenuto di grassi, (che tra l'altro sono concentrati nella pelle, facilmente eliminabile), riduce l'apporto calorico di queste carni, rendendole ideali per chi tiene sotto controllo il peso corporeo. Comunque, il grasso di pollo e tacchino ha caratteristiche più vicine ai grassi di origine vegetali, infatti, nella sua composizione predominano gli acidi grassi polinsaturi (acido linoleico e linolenico), e contiene molto meno colesterolo.

E' sbagliato credere che i polli in passato fossero migliori di quelli di oggi perché mangiavano quello che trovavano in terra. Grazie ai progressi della zootecnia (scelta dei riproduttori, mangimi bilanciati, allevamento a terra, macellazione nel rispetto delle norme sanitarie), i polli sono molto più garantiti dal punto di vista igienico e nutrizionale. Una volta la carne era più soda perché gli animali vivevano più a lungo ed impiegavano più tempo a crescere. Nei polli e nei tacchini non c'è uso di ormoni estrogeni, perché tale impiego può offrire dei vantaggi all'allevatore solo per gli animali di grossa taglia (pollo e tacchino hanno una massa corporea limitata e un ciclo di maturazione di pochi mesi).