

LA CARNE DI MAIALE NELL'ALIMENTAZIONE

Da un'indagine degli anni Sessanta il 94% degli intervistati ha dichiarato che la carne suina piace moltissimo anche se "è troppo grassa , fa male, è un po' pesante, è poco digeribile e un po' calorosa".

I pregiudizi sulla carne suina sono dovuti al fatto che in Italia i maiali sono prodotti per l'industria e non per il consumatore, in quanto l'industria richiede animali pesanti di 160-180 chilogrammi per la produzione di salumi, di conseguenza nella carne di animali maturi diminuisce il contenuto di acqua e si arricchisce di grasso.

Nei paesi dell'Europa del Nord, dove si consuma molta carne fresca, si macella il maiale a 90-95 Kg e le mezzene per essere qualificate di prima qualità e quindi spuntare un prezzo massimo, non devono superare 37 Kg .

La carne di suino magro, fino a 90-95 Kg., è tra le più magre e adatta per il consumo diretto.

La trasformazione della conformazione del maiale nei secoli è notevole, fino al Settecento, il suino allo stato brado, pascolante aveva il massimo sviluppo della parte anteriore, a metà dell'Ottocento con l'introduzione delle razze da carne si ha un miglioramento della struttura ripartendo equamente parte anteriore e posteriore; nell'ultimo cinquantennio, con la produzione del maiale da carne, la parte posteriore del corpo, la più pregiata, ha preso il sopravvento.

Il contributo della scienza moderna ha smantellato gli errati pregiudizi e ne ha ristabilito l'essenzialità, Per una dieta equilibrata messa in dubbio dall'affermarsi di mode salutistiche e dietetiche.

Infatti la carne magra suina ha una percentuale di grasso intramuscolare inferiore a quella bovina e ovina; la percentuale di grasso è nei:

- bovini	22%
- ovini	18%
- suini	13%

I grassi sono rappresentati, nella maggior parte, da una quota di grassi mono e polinsaturi, quindi tra i più digeribili.

In merito poi che "la carne di maiale favorisce l'arteriosclerosi" si è ormai dimostrato proprio il contrario perché la carne magra di maiale è tra le più povere in contenuto di colesterolo, su 100 grammi di prodotto si hanno:

- carne suina	mg.	67
- carne bovina	"	70
- carne di vitello	"	84
- carne di pollo	"	90

Da ultimo la carne di maiale, confezionata in svariati prodotti di elevato pregio gastronomico, è anche di notevole valore biologico in quanto contiene proteine costituite da aminoacidi indispensabili, come lisina e triptofano, vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B6, B12), cui viene attribuito valore epatoprotettivo, vitamina E, antiossidante naturale e infine sali minerali che coprono il fabbisogno giornaliero quali fosforo 22%, ferro 17%, zinco 20 %, selenio 36%.

Quanto sopra affermato è confermato dal fatto che i pediatri permettono che la carne magra di maiale entri negli omogeneizzati per i bambini sopra i sei mesi.

Lo scrivente è talmente certo di quanto riportato perché la cellula dei tessuti della carne di maiale è la più simile a quella umana e attualmente alcuni organi del maiale possono essere utilizzati per sostituire quelli umani.

L'analisi chimica della carne di maiale magra è:

H2O	prot.	lip.	idr. Carb.	sali	Kcal.
- carne di maiale magra					
73,4	18,0	6,5	1,0	1,1	134
- carne semigrassa					
59,0	17,3	22,1	0,5	1,0	279

- carne grassa

49,5	14,0	35,5	0	1,0	382,5
------	------	------	---	-----	-------

Il prof. Giovanni Ballarini, dell'Università di Veterinaria di Parma, componente del Comitato Scientifico Dell'Alimentazione Animale della C.E.E., sostiene che la qualità della carne suina, nei suoi aspetti culinari e gastronomici, è sempre più importante nella cultura dei Paesi e la qualità della carne suina è data dal Colore, tenerezza, sapidità, succulenza, costituzione muscolare (rapporto tra fibre chiare e fibre scure), quantità e qualità del connettivo, grasso intramuscolare (quantità e soprattutto qualità), sistema d'allevamento, frollatura.

La carne di maiale allevata e prodotta in Italia è buona e saporita ma è anche un alimento sicuro. Sicuro perché sono oltre 6000 i veterinari che vigilano sulla nostra sicurezza alimentare, ed è buona perché proviene da suini allevati in modo unico al mondo, alimentati con mais e cereali e selezionati per produrre carne magra e gustosa, adatta per ogni tipo di dieta.

Una carne affidabile e appetitosa che nasce dalla grande cultura e tradizione italiana, vanto di aziende che lavorano con cura per produrre anche i grandi prodotti della salumeria che tutto il mondo apprezza quotidianamente e ci invidia.

Ecco perché la carne di suino italiano è un prodotto ideale per chi desidera nutrirsi in maniera corretta con gusto e sicurezza.