

## Carne rossa: proteine e ferro a volontà!

*Le proprietà della carne rossa*

*Scoprite perché e come anche la carne rossa possa trovare posto in una sana alimentazione.*



La **carne rossa** è una delle più importanti fonti di [proteine](#) ad alto valore biologico, nelle quali sono cioè presenti tutti gli aminoacidi "essenziali". Anche se oggi si tendono a trovare alternative, soprattutto di origine vegetale, la carne rossa è comunque un alimento importante nella nostra dieta. Fondamentale è non abusarne, ma **imparare ad alternarla ad altre fonti di proteine**, sia animali sia vegetali, e prestare attenzione a provenienza e metodo di allevamento.

### *Origine della carne rossa*

Responsabile del colore rosso della carne è il maggior contenuto di mioglobina, la proteina globulare presente nei muscoli (negli animali più giovani il contenuto è minore).

Facciamo chiarezza: quali sono gli animali a carne rossa? I **bovini** (a eccezione del vitello, che è considerato carne bianca), gli **ovini** e i **caprini adulti**, gli **equini**, la **selvaggina** e gli **animali da cortile a carne nera** (ad esempio la faraona). Proprietà benefiche e sapore sono assicurati solo se la carne è controllata e garantita. Per questo motivo, nei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar le carni appartengono a capi selezionati e controllati provenienti da razze pregiate allevate in Italia, sottoposte a una gestione di tracciabilità, che garantisce il flusso delle informazioni dall'allevamento al cliente.

### *Proprietà e benefici della carne rossa*

Le abbondanti proteine della carne rossa, rispetto a quelle vegetali, sono molto simili a quelle umane e per questo facilmente utilizzabili dall'organismo, senza rischio di sviluppare carenze specifiche. La carne rossa inoltre è **una delle principali fonti di ferro**, che rispetto ai cibi vegetali, è di tipo "eme" (ematina): questo comporta un **assorbimento decisamente superiore**, senza bisogno di associazione ad altri alimenti. Il suo consumo è quindi indicato per bambini, atleti, donne in gravidanza e anemici. È sempre preferibile scegliere i **tagli più magri**, perché la carne rossa contiene grassi saturi che rendono meno digeribile la carne e che, in associazione al contenuto di colesterolo, possono innalzare i rischi a carico dell'apparato cardiovascolare.

### *Consigli per usare la carne rossa in cucina*

Anche il metodo di cottura influenza notevolmente i benefici che la carne rossa può apportare. Il nostro consiglio è quindi di **consumarla poco cotta** (al vapore o sottovuoto) o cruda, per evitare la perdita di nutrienti e la formazione di sostanze ad azione cancerogena.