



LE REGOLE D'ORO PER UNA GRIGLIATA SOSTENIBILE

Carni sostenibili consiglia piccoli gesti per una indimenticabile grigliata estiva, avendo cura dell'ambiente.

Milano, 25 giugno 2018 – Carni Sostenibili **consiglia le regole d'oro** per una buona riuscita di uno dei più divertenti momenti di convivialità delle giornate estive: le grigliate. Un **momento gourmet** e di condivisione da vivere in famiglia e con gli amici, rispettando anche le buone pratiche di sostenibilità ambientale.

La **regola aurea** è la scelta della **qualità degli alimenti** da grigliare, facendo attenzione alla loro **preparazione**. Tagli nobili di bovino come costate e filetto, bracioline o costine di maiale, cosce o petto di pollo, insieme a salsicce, hamburger e spiedini sono i prodotti preferiti dagli italiani per le grigliate: oggi, grazie alla perfetta tracciabilità delle carni, possiamo consumare tutti i tipi di carne sapendo da dove provengono, come sono stati nutriti gli animali e dove sono state lavorate e confezionate. Serve solo qualche piccolo accorgimento. Ad esempio, le fette di carne intere (come costata e fiorentina) vanno tolte dal frigo 1-2 ore prima del consumo e, contrariamente a quanto comunemente si pensi, è utile aggiungere un filo d'olio di oliva e **salarle prima della cottura**.

Il secondo consiglio riguarda i **metodi di cottura**, anch'essi molto importanti per il successo della grigliata. La griglia deve essere rovente e le braci non devono presentarsi con la fiamma viva, ma essere ricoperte da una polvere bianca. Tutto questo per evitare la carbonizzazione del prodotto, elemento potenzialmente pericoloso per la salute con qualsiasi alimento cotto sulla griglia (verdure, pane ecc.). A livello di gusto, invece, va ricordato che la carne, in particolare la bistecca, non va girata troppo e non va schiacciata, per mantenerne la succosità e i principi nutrizionali.

*“Prima di grigliare è consigliabile utilizzare marinature a base di erbe aromatiche come rosmarino, salvia, timo, ecc” - suggerisce la nutrizionista dr.ssa **Elisabetta Bernardi** – “Infatti, le erbe aromatiche sono un concentrato di sostanze antiossidanti che in parte evitano che si formino le sostanze potenzialmente pericolose della cottura a fuoco vivo. Durante la grigliata”, aggiunge la nutrizionista -“ è consigliabile inoltre consumare carni in combinazione con gli alimenti contenenti vitamina C. L'aggiunta di succo di limone in un piatto a base di carne o il consumo di pomodori e peperoni crudi o di un frutto a fine pasto – kiwi, fragole agrumi anche di una spremuta d'arancia – grazie al contenuto in vitamina C, non solo facilita l'assorbimento del ferro libero presente nella carne, come accade per i vegetali, ma neutralizza quasi completamente i rischi legati a sostanze potenzialmente dannose dovute alla non corretta cottura” .*

Da scegliere con attenzione anche le **quantità** di carne da grigliare, anche per evitare inutili sprechi e impatti sull'ambiente. A livello nutrizionale, invece, la quantità di proteine giornaliere consigliata per un individuo è di 0,9 g per peso corporeo (ad es. un uomo adulto di 70 kg ha bisogno di un apporto di proteine di 63 g al giorno). Ma è altrettanto importante ricordare che 100 g di carne forniscono in media 22-25 g di proteine ad alto valore biologico, poco più di 1/3 del fabbisogno giornaliero.

L'importanza dell'apporto di proteine di origine animale risiede nel fatto che la carne contiene in rapporto percentuale ottimale tutti i **9 amminoacidi essenziali**, ossia quelli che devono essere assunti quotidianamente con l'alimentazione in quanto il nostro organismo non riesce a produrle naturalmente.



L'ideale per una grigliata **equilibrata**, anche in vista della tanto temuta prova costume, è la combinazione dei diversi tipi di carne con **verdure fresche e grigliate**, ma anche da frutta di stagione.

“La carne” – aggiunge la dottoressa Bernardi – “si può rivelare un’alleata preziosa della linea grazie al suo elevato effetto saziante e al basso contenuto calorico. Per stare attenti alla propria forma fisica è importante preferire tagli di carne magri ad esempio il filetto per le carni rosse, il prosciutto per il suino e il petto di pollo per quelle bianche”.

Infine, non bisogna dimenticare le **regole di sicurezza** per una grigliata sempre a lieto fine: i grill da barbecue sono progettati per uso esterno. Bisogna preferire aree ventilate, stando attenti ad eventuali scintille trasportate dal vento. Insomma, non si scherza con il fuoco, che va sempre sorvegliato, mai lasciato incustodito e che va spento dopo l'utilizzo. Buona grigliata sana, sicura e sostenibile a tutti!

Carni Sostenibili è il progetto promosso da tre associazioni di categoria - Assocarni, Assica e Unitalia rappresentanti tutte le filiere delle carni in Italia (bovino, suino e avicolo) che ha l'obiettivo di trattare in modo trasversale tutti gli argomenti legati al mondo delle carni: un progetto senza precedenti in Italia che, con un approccio formativo, vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità. www.carnisostenibili.it

CONTATTI

Burson Marsteller – Ufficio Stampa

Delia Ciccarelli – delia.ciccarelli@bm.com – 02.72143539

Giulia Da Col – giulia.dacol.ce@bm.com – 02.72143521