Slow Food®

SLOW MEAT

DIAMOCI UN TAGLIO

Come scegliere la carne: poca ma buona, pulita e giusta

Sommario

Introduzione 1

Ripartizione percentuale dei consumi di carne su scala mondiale 3
Ambiente 4
Salute 6
Animali 8
Allevatori 9
Diritto al cibo 10

L'allevamento industriale standard 12

Che cos'è? 12
Cosa succede agli animali? 12
Cosa succede all'ambiente? 14

Sai cosa consumi? 16

Consumi annuali di carne pro capite suddivisi per specie 18

Dall'allevamento alla vendita 20

Quante carni conosciamo... 21
...e quanto ci fanno bene? 23

Pronti a fare la spesa 25

Quanto è buona la carne che mangi? 25
Quanto parlano le etichette 26
Quanto non parlano le etichette 26
L'etichetta narrante di Slow Food 27
Le buone pratiche 28
I Presìdi Slow Food 30
Le razze autoctone 31
Le cose da non fare 32
Arrivati a casa, come conservarla? 32

Risorse 34

Introduzione

Slow Food e ActionAid presentano questa guida per conoscere meglio uno degli alimenti più consumati nelle nostre case: la carne.

Le cifre sono inesorabili: continuare a mangiare carne con i livelli di consumo a cui si è abituato l'Occidente – e a cui si stanno avvicinando i paesi emergenti – è insostenibile. Ogni cittadino degli Stati Uniti consuma annualmente circa 120 chili di carne, un europeo 80, un abitante dell'Africa subsahariana meno di 20. L'Occidente può permettersi questo livello di consumo grazie al fatto che nei due terzi del pianeta si mangia pochissima carne. Se anche in Cina e India iniziassero a mangiare gli stessi quantitativi di carne pro capite, la superficie del pianeta non sarebbe sufficiente a sfamare il bestiame.

Il dato più preoccupante riguarda però il trend del consumo globale di carne, aumentato di cinque volte nella seconda metà del Novecento e che, secondo le stime della Fao, è destinato a raddoppiare entro il 2050. Questa crescita dei consumi ha determinato una trasformazione nel settore dell'allevamento e della produzione di carne, innescando una serie di conseguenze negative: per l'ambiente, per la salute umana, per il benessere animale e dal punto di vista dell'equità sociale.

Ti proponiamo questa guidina, in versione aggiornata, per ricordarti che ogni volta che fai la spesa le tue scelte individuali possono determinare un cambiamento in positivo del sistema alimentare globale. Al mercato, a casa, al ristorante o in mensa... applicando nella quotidianità un insieme di buone pratiche, puoi fare davvero molto: consuma meno carne, ma di migliore qualità e pagandola un giusto prezzo. È questo lo slogan della campagna Slow Meat di Slow Food per una riduzione dei consumi di carne.

Se vogliamo mangiare tanto e spendere poco, gli allevatori saranno spinti a produrre grandi quantità di carne di scarsa qualità. Ingrasseranno gli animali a ritmi vertiginosi, stimolandoli a crescere e produrre a un ritmo che il loro corpo non può sostenere, accorciandone e peggiorandone la vita. Così la carne a basso costo arriva sul mercato e il ciclo ricomincia: il prezzo basso spinge a riempire i carrelli e a consumare di più...

La maggior parte dei nostri acquisti alimentari avviene in supermercati dove un chilo di pollo economico spesso costa meno di un chilo di peperoni. Come fa a costare così poco allevare un animale dalla nascita alla macellazione, considerando anche il cibo che ha consumato per crescere?

Due sono le parole d'ordine del moderno ciclo produttivo della carne: velocità e quantità. Più si produce a basso costo, in base a un modello di allevamento industrializzato, più aumentano i costi per l'ambiente, la salute, gli animali, gli agricoltori e il diritto al cibo delle persone. Gli allevamenti intensivi richiedono più cibo di quello che producono: le risorse alimentari che consumano gli animali sono nettamente superiori a quelle che ci forniscono sotto forma di carne, latte e uova.

Ripartizione percentuale dei consumi di carne su scala mondiale

- Asia
- Europa
- Nord America
- America latina
- Africa
- America centrale

Nella seconda metà del Novecento il trend del consumo globale di carne è aumentato di cinque volte e, secondo le stime della Fao, è destinato a raddoppiare entro il 2050.

Ambiente

Negli allevamenti di piccola scala tutto, o quasi, il mangime necessario per nutrire il bestiame proviene dalla terra su cui gli animali sono allevati, il che permette di farli crescere a densità minori e impiegare il letame come fertilizzante per i campi.

Gli allevamenti industriali standard, invece, sono l'esatto opposto: il letame che gli animali producono è così abbondante da creare problemi di inquinamento e di smaltimento, il loro mangime arriva da coltivazioni intensive, che impiegano pesticidi e fertilizzanti dannosi per l'ambiente e spesso sono lontane centinaia o migliaia di chilometri.

Gli allevamenti industriali standard inquinano l'acqua, il suolo e l'aria a causa dell'eccesso di nutrienti contenuti nei fertilizzanti e nel letame, e contribuiscono in maniera significativa alle emissioni globali di gas serra e al cambiamento climatico.

Per produrre una caloria da cibi animali serve una quantità di acqua otto volte superiore a quella necessaria per produrne una da cibi vegetali. (da: UNESCO - IWE (Institute for Water Education), The Green, Blue and Grey Water Foot Print of Farm Animals and Animals Products, 2010)

Il 80% della terra coltivabile del pianeta è destinato alla produzione animale e il 30% dei cereali coltivati nutrono gli animali d'allevamento. Proprio l'allevamento, insieme all'industria del legname, è una delle cause principali della deforestazione nella regione amazzonica.

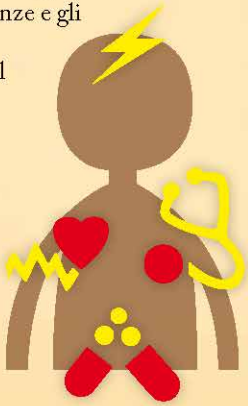
Il mais diventa mangime che nutre i vitelli da cui arrivano le bistecche e gli hamburger, i polli, i maiali, i tacchini, gli agnelli e perfino i salmoni. Un tempo gli animali vivevano al pascolo e si nutrivano principalmente di erba, ma oggi la maggior parte della carne arriva da grandi stalle e da animali nutriti con pastoni a base di mais, soia e spesso scarti industriali.

Salute

Di proteine e grassi animali, nei Paesi sviluppati, se ne mangiano troppi, tanto che ci si ammala. Il consumo eccessivo di carne – insieme ad altri fattori – è associato a un aumento dell'obesità e alla comparsa di disturbi cardiovascolari. Diete ricche in grassi saturi sono correlate allo sviluppo di diabete di tipo 2 e ad alti livelli di colesterolo nel sangue.

Da alcuni anni è stato inoltre evidenziato il rapporto tra alcune malattie oncologiche ed elevati consumi di carne, soprattutto rossa. Sulla base di queste evidenze, le più recenti linee guida (Fondo mondiale per la ricerca sul cancro e Scuola di salute pubblica dell'università di Harvard) consigliano di consumare con moderazione la carne rossa (in media due porzioni alla settimana) e solo saltuariamente utilizzare carni conservate (salumi, insaccati). Le modalità di preparazione sono anche importanti, bisogna evitare le carni cotte alla brace, soprattutto con tempi di cottura prolungati e segni superficiali di brunitura.

Inoltre, negli allevamenti intensivi si somministrano antibiotici agli animali per prevenire le malattie, frequenti a causa degli ambienti angusti. Ma i batteri nel tempo sviluppano resistenze e gli antibiotici non riescono più a sopprimerli; gli antibiotici passano nel letame e di lì penetrano nel suolo contaminando fiumi e laghi.



Ma non solo, gli antibiotici presenti nella carne che consumiamo sono assimilati dagli esseri umani, ed è sempre più complicato combattere anche una normale influenza. Nei piccoli allevamenti tradizionali non sono necessarie cure preventive pesanti come in quelli industriali e, in generale, gli animali si ammalano di meno.

Se l'animale è stato nutrito con alimenti quali erba fresca, fieno e cereali di qualità, la sua carne è più sana e gustosa e il suo profilo nutrizionale è migliore, con ridotti quantitativi di colesterolo e grassi saturi presenti nelle parti muscolari.

Se mangiamo meno carne stanno meglio anche le api!

Cosa c'entrano le api con la mia bistecca? Uno dei costi nascosti della produzione intensiva di carne è la perdita di biodiversità e di habitat naturali.

Le monocolture di cereali, necessarie per nutrire gli animali, dipendono dall'uso di potenti insetticidi, per proteggere le piante dai parassiti. Questi insetticidi non fanno distinzione, colpiscono sia gli insetti nocivi che quelli buoni, e hanno effetti drammatici anche sulle api. Nei sistemi di coltivazione tradizionali su piccola scala, i produttori possono applicare la rotazione delle colture, facendo uso di meccanismi naturali per il controllo dei parassiti.

Ecco perché mangiare troppa carne può incidere sulla mortalità delle api e mangiarne poca e di qualità aiuta la loro sopravvivenza.

Per saperne di più vedi:
www.slowfood.com/sloweurope/it/i-temi/api/

Animali

Gli allevamenti industriali standard, vere fabbriche di carne e latte, hanno come unico obiettivo la massimizzazione della produzione, senza prestare particolare attenzione al benessere degli animali, considerati come beni commerciali e spesso allevati secondo pratiche di sfruttamento intensivo. Un manzo pesa intorno ai 700 chili e arriva al macello dopo aver mangiato da 10 a 12 volte il suo peso. Inoltre, per far crescere in fretta un bovino o fargli fare più latte, lo si nutre a proteine: su 10 chili di mangime, 7 sono costituiti da alimenti proteici, come il mais e la soia.

Le vacche di razze tradizionali possono vivere anche più di 15 anni e partoriscono sei o sette volte. Certo, producono meno latte delle moderne razze selezionate che sono soppresse dopo tre o quattro parti, quando non garantiscono più rese elevate di latte. L'allevamento intensivo semplicemente le sostituisce e va avanti, senza curarsi di benessere animale, spreco, inquinamento e perdita di biodiversità animale. La moderna vacca da latte è il più sfruttato tra tutti gli animali d'allevamento.

La vita media di un vitello all'ingrasso è di appena nove mesi. Tre anni la vita delle scrofe in allevamento, quando normalmente potrebbero viverne 18, mentre i suini da carne vengono macellati a 5-6 mesi di vita. I polli che acquistiamo nei supermercati, grazie a incroci e selezioni, crescono rapidamente e possono essere macellati a 35-60 giorni di vita, mentre per un pollo ruspante è necessario attendere almeno quattro mesi.

Per tenere il passo con il nostro sovraconsumo abbiamo bisogno di fabbriche di carne.

Allevatori

Il modello attuale di produzione della carne si basa su un sistema di ricavi sempre più bassi per i produttori. Del prezzo al dettaglio che noi paghiamo, solo una piccola quantità va al produttore, il resto è distribuito tra intermediari, industrie di trasformazione e distributori. Un sistema economico che si basa sull'aumento della produzione e la riduzione dei costi, che continua a consumare territorio e sta in piedi grazie a enormi sussidi pagati coi soldi delle tasse dei contribuenti.

Molti produttori nei paesi industrializzati stanno abbandonando le loro aziende agricole, ma gli allevamenti sono sempre più concentrati e grandi. L'industrializzazione dell'allevamento riduce al contempo i posti di lavoro. Se gli allevatori potessero mettere sul mercato carne di qualità prodotta con i tempi adeguati e se i consumatori ne mangiassero di meno pagandola il giusto, questo circolo perverso si spezzerebbe.

Diritto al cibo

Problema: se al mondo siamo oltre 7 miliardi e la produzione attuale basta a sfamarne 12, come mai oltre un miliardo di persone va a letto ogni sera a stomaco vuoto?

I prezzi del cibo negli ultimi anni hanno raggiunto livelli altissimi innescando crisi alimentari in molti paesi. L'aumento del consumo di carne è uno dei motivi che le ha scatenate.
La crescita della domanda di derrate agricole, infatti, è dovuta non solo alla crescita demografica, ma anche all'uso di queste per fini diversi dall'alimentazione umana (foraggio e biocarburante).
Un quadro drammatico, peggiorato dall'aumento del costo del petrolio e dalle speculazioni finanziarie.

L'aumento della domanda di carne a livello globale sottrae terreni destinati alla produzione di alimenti per il consumo umano, per convertirli alla produzione di mangimi animali.

Nel Sud del mondo, non solo il consumo di carne è un lusso, ma la fame è la prima causa di morte. La fame non è una catastrofe naturale, ma la conseguenza di politiche ingiuste, di egoismi, sfruttamenti e indifferenza.

L'allevamento industriale standard

Che cos'è?

L'industria zootecnica insegue una sorta di ossessione: selezionare razze sempre più produttive che necessitano di un'alimentazione sempre più ricca e proteica, per fornire rese elevate di carne, latte e uova, nel minor tempo possibile.

Poco movimento, nessuna libertà, cicli vitali ridotti, trattamenti medici preventivi. Per rispondere alla crescente domanda di carne prodotta in tempi rapidi e con il minor costo possibile, i pascoli sono stati sostituiti dalla stabulazione fissa e l'erba è sostituita dagli insilati.

Si spezza il legame fra allevamento e agricoltura, fra gli animali e la terra.

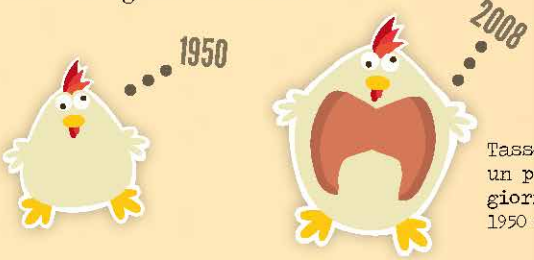
Cosa succede agli animali?

A livello mondiale i sistemi di allevamento sono diventati sempre più intensivi, per rispondere alle richieste dei consumatori di prodotti animali a basso prezzo e alla pressione posta sugli allevatori dalla grande distribuzione. Gli animali, quindi, sono diventati unità produttive piuttosto che esseri viventi.

Le pratiche di allevamento intensivo nel mondo comprendono:

- ammassare grandi numeri di animali in spazi e gabbie ristretti (le stalle possono raggiungere anche i 1000 capi bovini!)
- tenerli tutti insieme, in grandi gruppi, spesso senza che vedano la luce del sole

- praticare mutilazioni di routine, come il taglio della coda, delle corna, del becco e dell'estremità delle ali
- trattarli preventivamente con antibiotici per evitare malattie (cui sono particolarmente soggetti in queste condizioni) e accelerarne la crescita
- selezionare costantemente gli animali perché crescano più rapidamente o producano più latte, carne o uova
- trasportarli al macello con viaggi molto lunghi in condizioni di costrizione e grande sofferenza



Tasso di crescita di un pollo al 40esimo giorno di vita, nel 1950 e nel 2008.

Nel mondo circa 60 miliardi di animali, senza tenere in considerazione pesci e altri animali marini, sono cresciuti e macellati ogni anno per soddisfare la nostra richiesta di cibo, un numero che, se si mantengono i ritmi attuali, è destinato a raddoppiare nel corso di questo secolo. È importante assicurare che siano cresciuti in condizioni rispettose, per evitare stress e sofferenze inutili e permettere che esprimano i loro comportamenti naturali. Un sistema in cui gli animali sono allevati in condizioni crudeli non può essere accettato.

Gli animali sono esseri senzienti: possono soffrire, essere stressati o felici, godere della propria vita. La carne di animali cresciuti rispettando il loro benessere, inoltre, è più buona sia per il gusto che per la salute!

Il benessere animale è sempre più importante per i consumatori, tanto da renderli disponibili a modificare le proprie abitudini alimentari, privilegiando cibi prodotti con maggiore rispetto degli animali.

Cosa succede all'ambiente?

Produrre un chilo di manzo equivale a produrre gas serra, responsabili del riscaldamento globale, pari a 36,4 chili di CO_2: l'equivalente delle emissioni medie di un'automobile che percorre 250 chilometri.

Secondo la Fao, l'allevamento del bestiame è responsabile del 14,5% dei gas serra che intrappolano il calore nell'atmosfera determinando l'aumento della temperatura terrestre, e quindi:

- scioglimento dei ghiacci e innalzamento del livello dei mari
- calamità naturali come esondazioni e tempeste
- assottigliamento dello strato di ozono
- acidificazione degli oceani
- costante e crescente desertificazione

Ma l'emissione di gas serra non è la sola conseguenza per l'ambiente:

- il suolo e l'aria sono inquinati dai rifiuti e dagli scarti degli allevamenti e dai prodotti chimici usati nei campi
- le risorse idriche sono sovrasfruttate per allevare gli animali e irrigare i campi in cui si coltivano i mangimi
- habitat ed ecosistemi sono spesso distrutti perché i terreni servono per pascoli, campi o allevamenti.

La sostenibilità si può misurare!

Gli allevamenti estensivi consumano più o meno risorse ambientali rispetto a un allevamento industriale intensivo? INDACO$_2$, *spin-off* dell'Università di Siena, ha valutato la sostenibilità ambientale degli allevamenti di alcuni Presìdi Slow Food, analizzando l'intero ciclo di vita dell'animale e delle sue produzioni. Attraverso il calcolo di alcuni indicatori ambientali, come ad esempio la carbon footprint, è stato possibile confrontare l'impatto su suolo, acqua e atmosfera di diverse tipologie di allevamento. I risultati hanno dimostrato come le emissioni generate dagli allevamenti dei Presìdi (vedi pag. 30) sono in generale più basse rispetto agli allevamenti convenzionali intensivi e su larga scala e, in particolare, gli impatti generati dalla produzione di mangimi e dal sistema di allevamento seguito dall'azienda sono molto contenuti.

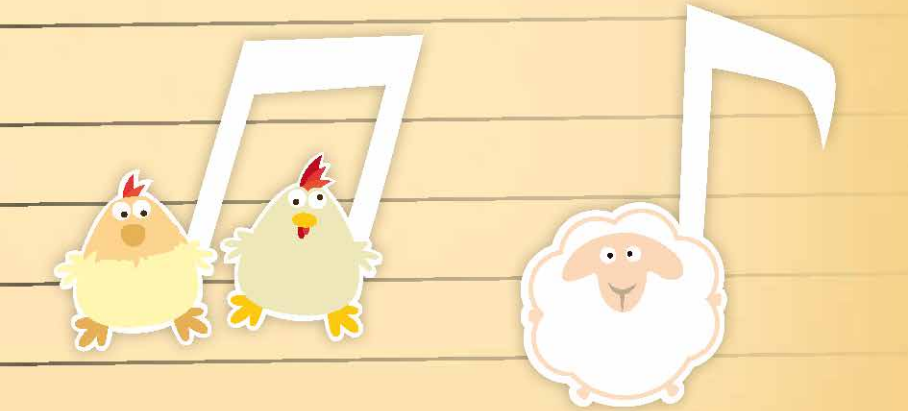
Per saperne di più:
https://bit.ly/2PtjICX

Sai cosa consumi?

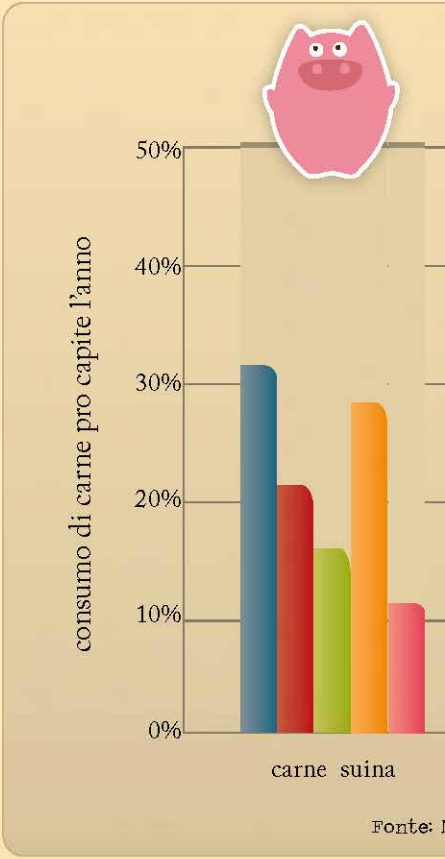
Abbiamo mai pensato a quanti tipi di carne esistono e quanti invece ne consumiamo abitualmente? In Europa si consumano prevalentemente suini e pollame, negli Stati Uniti bovini, in Oriente avicoli. Questo sbilanciamento su pochi tipi di animali favorisce l'industrializzazione dell'allevamento. Le richieste del mercato, infatti, inducono gli allevatori a produrre in maniera intensiva quasi esclusivamente queste poche specie. Se nella nostra dieta impariamo a variare tipologie di animali e di razze contribuiamo ad alleggerire queste pressioni.

Cambiamo musica! Comprare tacchino, anatra, pollo, fagiano, bufalo, sempre allevati in condizioni rispettose del loro benessere, come, ad esempio, all'aperto... spesso fa anche risparmiare. Scopri le ricette tradizionali che utilizzano anche i tagli alternativi e meno noti dell'animale.

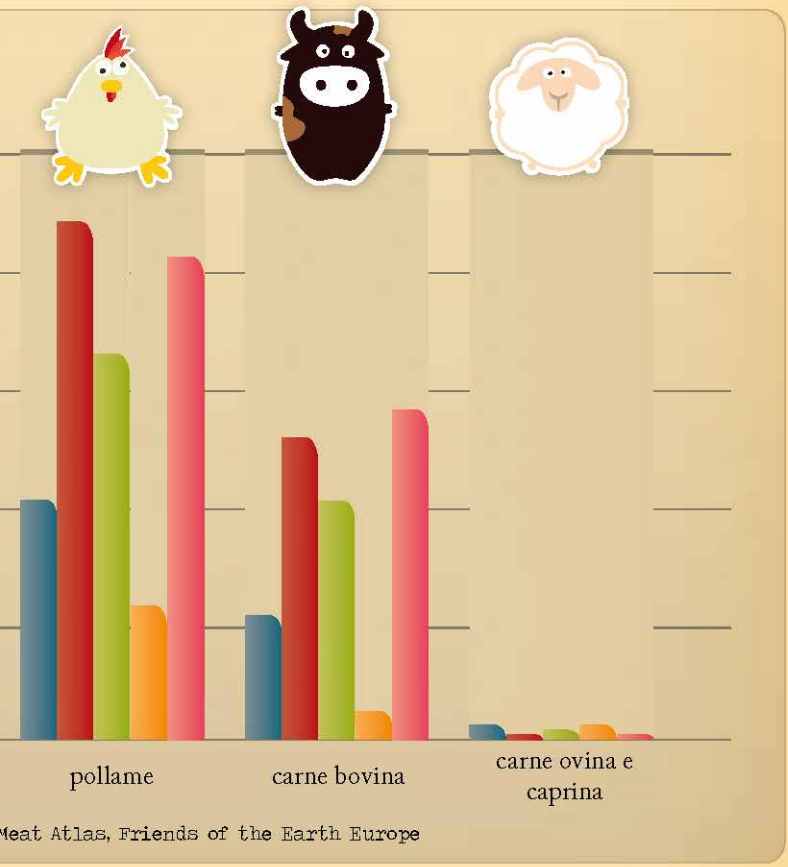
Lo stesso discorso vale per i tagli: un manzo non è fatto solo di filetti e lombate e un pollo non è fatto di solo petto. Le parti meno richieste dai consumatori perdono di valore e finiscono tra gli scarti, aumentando gli sprechi. Grazie al recupero delle ricette tradizionali, bisogna imparare a consumare tutto l'animale, prendendo in considerazione tagli alternativi e mostrando così il nostro rispetto non solo per gli animali, ma anche per per gli allevatori che hanno il diritto di vedere riconosciuto il valore complessivo dell'animale.



Consumi annuali di carne pro capite suddivisi per specie



- Unione europea
- Stati Uniti
- Canada
- Cina
- Brasile



Meat Atlas, Friends of the Earth Europe

Dall'allevamento alla vendita

Gli animali dovrebbero essere rispettati e trattati con attenzione per tutta la loro vita, dalla nascita alla morte. Anche nelle ultime fasi di vita e durante la macellazione si dovrebbero evitare sofferenze inutili.

Una macellazione effettuata senza cura inoltre influenza anche la qualità finale della carne. Se l'animale soffre a lungo o si spaventa, aumenta lo stress e di conseguenza l'adrenalina nel sangue. La carne presenterà quindi difetti visibili: sarà pallida, molle, dall'aspetto umido e spesso poco saporita.

Alla macellazione segue la frollatura, cioè la maturazione delle carni a quarti interi e a temperature tra 1 e 4°C. Specialmente nei bovini e nella cacciagione, questa fase serve a rendere le carni più tenere, ma può incidere anche sui sapori e sulla succosità. Una frollatura sbrigativa produce carni tenaci da masticare e meno digeribili.

Quanto dovrebbe durare la frollatura? Pochi giorni per i polli; dai 4 ai 10 giorni per maiali, ovini, caprini e cavalli; dai 7 ai 20 giorni per i vitelloni.

Quante carni conosciamo...

Le carni possono essere suddivise in tre famiglie.

ROSSE

Sono ricche di mioglobina, proteina che trasferisce ossigeno ai tessuti, e hanno un alto contenuto di ferro. Ne fanno parte, ad esempio, bovini adulti, pecore, capre, e bufali.

BIANCHE

Dette anche rosee, non contengono mioglobina. Comprendono bovini giovani, maiali, animali da cortile (polli, oche, anatre).

SCURE

Chiamate anche nere, si presentano di colore rosso scuro per l'intensa attività delle fibre muscolari ricche di ossigeno. Ne fa parte la selvaggina da pelo (cervi, cinghiali) e da penna (fagiani, pernici e quaglie).

... e quanto ci fanno bene?

La carne, assieme ad altri alimenti come pesce, legumi, latte e derivati, rappresenta un'importante fonte di proteine e apporta altri nutrienti importanti. Tuttavia, fibre e carboidrati sono presenti in bassa quantità e per questo non può rappresentare un alimento completo, anzi privilegiarne il consumo porta a seguire una dieta sbilanciata con possibili conseguenze sulla salute.

Le cartilagini sono collagene, non grasso: hanno un ottimo contenuto proteico, aiutano la salivazione e l'esercizio dentale che rinforza muscoli facciali e sviluppo del palato. Non scartarle!

Quali nutrienti apporta la carne?

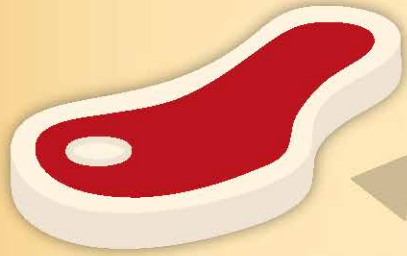
Proteine

Le proteine sono indispensabili per la crescita e la manutenzione del corpo. Oltre alla carne del taglio, anche il rivestimento madreperlaceo dei muscoli è ricco di collagene, una proteina importante.

Carboidrati, vitamine e sali minerali

L'unico carboidrato presente è il glicogeno, che cala dopo la macellazione. Il contenuto di ferro è alto, così come quello di vitamine, che però vengono inattivate dal calore della cottura, perdendo molte funzioni benefiche. Se la carne è fresca e sicura sotto l'aspetto igienico, ogni tanto conviene consumarla cruda: si risparmia tempo, denaro ed energia e il valore nutrizionale è superiore.

Il grasso aiuta la cottura. Carni di animali giovani e alimentati a base di insilati perdono molta acqua in cottura e possono diventare stoppose.



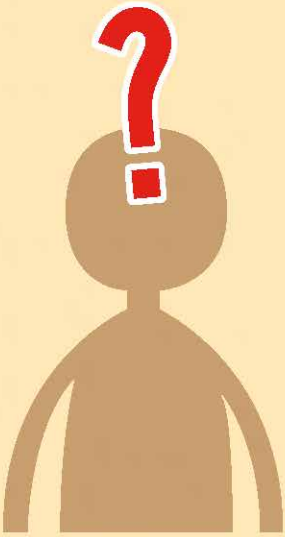
Grassi

La presenza di grassi nella carne non è negativa, non solo per le loro caratteristiche nutritive, ma anche perché la marezzatura, cioè la presenza di grasso intramuscolare sotto forma di fini striature o di piccole macchie bianche, è indice di animali alimentati bene e che hanno goduto di un certo benessere. Spesso il grasso e il connettivo sono scartati a priori, creando problemi agli allevatori: la difficoltà di vendere alcune parti dell'animale, soprattutto quelle grasse, li spinge a operare forzosamente e spesso in maniera poco sostenibile sulla selezione genetica, sull'alimentazione e sul benessere animale.

Rispetto a quella fresca, la carne congelata e scongelata perde sostanze nutritive, come la vitamina E e l'acido folico.

Pronti a fare la spesa

Quanto è buona la carne che mangi?



Come riconoscere una carne di buona qualità al momento dell'acquisto?

La tenerezza non può essere l'unico parametro da considerare: anche la presenza di grasso, ad esempio, è importante perché in cottura aiuta ad avere carni saporite e tenere.

Non depongono bene, in termini qualitativi, carni flaccide e appiccicose al tatto e sono da preferire carni con tonalità di rosa o rosso uniformi.

Il colore pallido spesso non è un buon segno, soprattutto nel maiale e se combinato a umidità accentuata e patinatura superficiale.

Il grasso deve essere bianco; il viraggio al giallognolo spesso è indice di irrancidimento, ma può dipendere anche da un'alimentazione del bestiame basata su pascoli e fieni, un aspetto che in questo caso diventa positivo.

Quanto parlano le etichette

Le etichette non riportano tutte le informazioni necessarie per effettuare acquisti responsabili, ma possono aiutare segnalando:

- paese di nascita, di allevamento e di macellazione
- peso e denominazione commerciale (specie, categoria, taglio)
- data di scadenza
- modalità di conservazione
- nome e indirizzo dello stabilimento che ha sezionato l'animale e confezionato il taglio

Eventuali informazioni aggiuntive, come l'alimentazione con granaglie biologiche, le tecniche di allevamento, i metodi d'ingrasso, la razza, l'azienda di nascita possono essere indicate in etichetta solo se approvate dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e sono soggette a rigidi controlli per garantirne la veridicità, motivo per cui vanno tenute in debita considerazione.

Quanto non parlano le etichette

- non dicono se gli animali sono stati allevati in maniera intensiva
- non riportano nessuna informazione sull'origine della carne presente in prodotti trasformati

È importante che le etichette forniscano tutte le informazioni necessarie a fare acquisti responsabili; rendere obbligatorio in etichetta il metodo di produzione contribuirebbe a raggiungere lo scopo.

L'etichetta narrante di Slow Food

Slow Food sottolinea da sempre l'importanza di una comunicazione trasparente sulle etichette dei prodotti alimentari, affinché i consumatori possano fare scelte consapevoli e i produttori mettere in risalto la specificità del loro prodotto.

Pertanto, al fine di offrire ai consumatori un'informazione più completa e trasparente, Slow Food ha avviato il progetto dell'etichetta narrante. L'etichetta narrante non si sostituisce all'etichetta legale, ma la completa e la integra mediate l'indicazione di ulteriori informazioni e approfondimenti sulle varietà e sulle razze protagoniste dei progetti, sulle tecniche di coltivazione, sulla lavorazione dei trasformati e sui territori di provenienza, sul benessere animale e sulle modalità di conservazione e consumo.

Le buone pratiche/1

Cosa preferire quando si fa la spesa?

» consuma meno carne e di migliore qualità (500 grammi di carne alla settimana sono sufficienti per un adulto sano).

» acquista carni di animali allevati e macellati nel tuo paese, meglio se locali

» prediligi carne di qualità proveniente da allevamenti sostenibili, che rispettino il benessere animale

» varia le specie di animali e le razze che scegli, prediligendo carni alternative e razze autoctone

» prediligi carni provenienti da consorzi, associazioni o aziende con disciplinari rigorosi su alimentazione e benessere animale, nonché commercializzate con informazioni chiare sulla tracciabilità del prodotto, e... leggi bene le etichette!

» diffida di prezzi troppo bassi, perché spesso sono indice di una pessima qualità dell'alimentazione somministrata agli animali, di sfruttamento, di costi nascosti che ricadono sull'ambiente o ancora delle pessime condizioni di chi lavora negli allevamenti e nell'industria della carne

» valuta con più tolleranza la presenza di grasso nella carne

» risparmia facendo acquisti meno convenzionali comprando organi, frattaglie e tagli meno noti... prova a recuperare le ricette tradizionali che impiegavano tutte le parti dell'animale, eviterai gli sprechi

- chiedi al tuo macellaio carne di qualità e stimolalo a prediligere quella di animali allevati nel rispetto del loro benessere
- aumenta il consumo di legumi e vegetali che possono sostituire la carne
- scegli prodotti locali e di stagione, evitando i prodotti di importazione

Le buone pratiche/2

Stimola i rappresentanti politici e delle istituzioni a:

- ripensare le politiche agricole, incentivando il benessere animale e l'allevamento sostenibile, ecologico, di razze locali, orientato ai mercati di vicinanza, disincentivando così la produzione industriale di carne
- favorire gli allevamenti a ciclo chiuso che riutilizzano il letame come concime
- promuovere politiche di sviluppo sostenibile nei paesi del Sud del mondo

I Presìdi Slow Food

Le razze di animali protette da Slow Food attraverso i Presìdi rispettano disciplinari rigorosi che si basano sulla conservazione della biodiversità e sulla sostenibilità delle pratiche di allevamento.

Slow Food ritiene inoltre che il rispetto del benessere animale sia fondamentale per il raggiungimento della sostenibilità e per questo si sta impegnando per migliorare le condizioni degli animali d'allevamento. Nei Presìdi:

- le razze autoctone sono privilegiate e tutelate perché legate al territorio e alle sue tradizioni, così come al contesto ambientale, sociale ed economico della zona
- l'alimentazione degli animali si basa principalmente su fieni, foraggi, miscele di cereali, avena e leguminose, evitando prodotti geneticamente modificati e insilati di mais

Su www.fondazioneslowfood.com/it/cosa-facciamo/i-presidi/ è possibile trovare l'elenco dei produttori che aderiscono al progetto.

Le razze autoctone

Una razza è definita autoctona o locale quando le sue caratteristiche sono legate al clima, alle condizioni geografiche e socio-economiche del territorio in cui si è sviluppata o al quale si è adattata nel corso del tempo.

In Europa, metà delle razze esistenti all'inizio del XX secolo sono estinte e un terzo di quelle rimanenti rischiano di estinguersi nei prossimi 20 anni. La responsabilità maggiore è da attribuire all'industrializzazione e alla diffusione di forme di allevamento intensivo su larga scala. La produzione industriale di carne, latte e uova si fonda, infatti, su un numero limitato di razze ad alto rendimento adatte a un allevamento di tipo intensivo.

Le razze locali sono importanti perché, nel tempo, si sono adattate a climi e ambienti differenti, a territori impervi e ostili e ad aree marginali. Inoltre, se allevate in modo sostenibile nei loro territori di origine, forniscono latte e carne di grande qualità per la produzione di formaggi, salumi e altri derivati: un patrimonio di tradizioni gastronomiche preservato e trasmesso nel tempo dalle piccole comunità locali. Sull'Arca del Gusto di Slow Food sono catalogate oltre 560 razze a rischio di estinzione in più di 140 paesi.

Per maggiori informazioni
www.fondazioneslowfood.com/it/cosa-facciamo/arca-del-gusto/

Le cose da non fare

- Mangiare quotidianamente carne a pranzo e a cena
- Utilizzare abitualmente cotture a elevate temperature e alla brace che possono far perdere alle carni importanti principi nutritivi
- Acquistare carne di animali provenienti da allevamenti intensivi che tengono in poca considerazione il benessere animale e ambientale

Arrivati a casa come conservarla?

Rispettare le giuste temperature è fondamentale non solo per la sicurezza igienica, ma anche per la qualità organolettica. L'attenzione per le temperature inizia con il trasporto della carne dal banco refrigerato al frigorifero di casa: se il tempo necessario è superiore a due o tre ore e la temperatura supera i 25°C, la qualità può compromettersi ed è bene ricorrere a borse termiche.

Come si riconosce una carne conservata male?

- la carne, a crudo, "perde" acqua
- le parti grasse assumono un colore giallognolo
- le parti magre sono rosso scuro o tendono al marrone violaceo
- la carne emana cattivo odore dovuto alla proliferazione microbica

Ci sono differenti modalità per conservare la carne.

Fresca

In frigorifero a 4°C i tempi di conservazione non sono lunghi: sei o sette giorni per tagli interi, tre o quattro per carne in pezzi e bistecche, uno o due per carne macinata e carpacci.

Cotta

Le carni cotte durano più a lungo (3-4 giorni) ma, se conservate non correttamente, perdono in breve le caratteristiche organolettiche. Se non si possiede un abbattitore, bisogna far raffreddare 20-30 minuti la carne e poi riporla in frigo dentro un contenitore ermetico.

Congelata

Tecnica adatta a lunghe conservazioni: fino a 12 mesi per i bovini, a 6 per i suini, a 3 per i volatili. La carne scongelata non può essere ricongelata.

Sottovuoto

Adatto, più che per le carni fresche, per quelle preparate a durare, come salumi e cibi cotti. La carne sottovuoto assume un colore scuro che migliora quando è esposta all'aria.

Risorse

Report

- *Meat Atlas. Facts and figures about the animals we eat*, Friends of the Earth Europe e Heinrich Böll Foundation, 2014
- *Tackling Climate Change Through Livestock*, Fao, 2013
- *Livestock and Climate Change – What if the key actors in climate change are … cows, pigs, and chickens?*, World Watch Institute, 2009
- *Livestock's Long Shadow*, Fao, 2006

Film

- *The End of the line*, Rupert Murray, UK 2009
- *Food Inc.*, Robert Kenner, USA 2008
- *Fast Food Nation*, Robert Linklater, USA 2006
- *Earthlings*, Shaun Monson, USA 2005
- *We feed the world*, Erwin Wagenhofer, Austria 2005
- *L'incubo di Darwin*, Hubert Sauper, Austria-Belgio-Francia 2004

Libri

- *Vivere con gli animali*, Jocelyne Porcher, 2016
- *Farmageddon. Il vero prezzo della carne economica*, Philip Lymbery, 2015
- *L'econnivoro*, Massimo Andreuccioli, 2014
- *Se niente importa. Perché mangiamo gli animali?*, Jonathan Safran Foer, 2010
- *Il dilemma dell'onnivoro*, Michael Pollan, 2008
- *La vita degli animali*, J.M. Coetzee, 2003
- *Ecocidio. Ascesa e caduta della cultura della carne*, J. Rifkin, 2002
- *Con-vivere. L'allevamento del futuro*, De Benedictis, Pisseri e Venezia, 2015

Slow Food®

Slow Food è un'associazione senza scopo di lucro impegnata per promuovere un cibo buono e di qualità proveniente da produzioni che rispettano l'ambiente, tutelano la biodiversità e riconoscono la giusta remunerazione ai produttori.

Per saperne di più www.slowfood.it.

Per consultare il documento di posizione di Slow Food sul benessere animale e conoscere i risultati del sondaggio svolto tra i soci europei accedi al sito: www.slowfood.com/sloweurope/it/i-temi/benessere-animale/

Per rimanere aggiornato sulla campagna Slow Meat di Slow Food per un miglioramento del benessere animale ed una riduzione dei consumi di carne, accedi al sito www.slowfood.com/slowmeat

Colophon

Testi a cura di
Arianna Banfi
Elisa Bianco
Edoardo Maturo
Annamaria Pisapia
Emma Slawinski

Coordinamento scientifico
Silvio Greco
Anne Marie Matarrese
Cinzia Scaffidi

Con il contributo di
Annalisa Audino
Silvia Ceriani
Jacopo Ghione
Megan Larmer
Elena Marino
Bianca Minerdo
Raffaella Ponzio
Sharon Sheets

Progetto grafico e illustrazioni
Marco Binelli

Stampa
La Stamperia, Carrù (Cn)

Aggiornato 2018

Slow Food © 2015
Action Aid © 2015
Slow Food Editore © 2015

Questa guida è stata realizzata in collaborazione con Actionaid e cofinanziata dall'Unione Europea.

I contenuti e le opinioni espresse in questa pubblicazione sono sotto l'esclusiva responsabilità di Slow Food; l'Unione europea non è responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Mangiamoligiusti

This project is funded
by the European Union