



CARNE E COMMESTIBILI

GIORNALE SVIZZERO DEI MACELLAI

FLEISCH UND FEINKOST

SCHWEIZERISCHE METZGERZEITUNG

VIANDE ET TRAITEURS

JOURNAL SUISSE DES BOUCHERS-CHARCUTIERS

ORGANO UFFICIALE DELL'UNIONE PROFESSIONALE SVIZZERA DELLA CARNE

Fanalino di coda

In Svizzera nel corso del 2006 il consumo della carne si è sviluppato in modo favorevole. Nel primo semestre le cifre di consumo segnano un notevole aumento nei bilanci privati e collettivi. Tra i muri domestici la famiglia elvetica ha consumato, probabilmente per motivi legati al prezzo, soprattutto carne di maiale. A casa e al ristorante sembra che sia stata gustata nettamente più carne bovina. Se non dobbiamo fare i conti con un forte ristagno, l'attuale anno economico della carne potrebbe risultare positivo, almeno per quel che riguarda il fatturato quantitativo. Nel frattempo sono state presentate anche le cifre di consumo del 2005 provenienti dai 15 «vecchi» paesi dell'UE.

Purtroppo bisogna fare i conti anche con le difficoltà statistiche. Il peso morto, considerato un'unità affidabile, non concorda con la quantità che viene realmente consumata. Mentre la statistica di consumo svizzera utilizza il peso pronto per la vendita, la statistica europea non tiene conto di ossa, tendini e cotenne nel concetto carne «consumata». Perciò, per quel che riguarda il metodo, le cifre consentono di fare un paragone solo se non si vuole confrontare il peso preciso e se il consumo della carne viene escluso in tutti e due i casi.

Nell'UE il consumo medio pro capite è di 65 chilogrammi rispetto ai solo 52 in Svizzera. Era risaputo che il consumo nella Confederazione fosse relativamente basso. Tuttavia è la prima volta che ci posizioniamo dietro la Finlandia e la Svezia, fino ad ora considerate tra i più modesti consumatori di carne. Lì il consumo annuale è di 54 chilogrammi pro capite. Tuttavia, per quel che riguarda il consumo di carne bovina siamo nella media europea. Ma allora perché i nostri vicini immediati mangiano il 20 per cento e nel caso della Francia persino un terzo di carne in più di noi svizzeri? Senza dubbio la qualità e il guadagno che rimane all'imprenditore sono fattori decisivi. Ciò non deve impedirvi di riflettere sul perché siamo quantitativamente il fanalino di coda.

Balz Horber



Il 26 novembre il popolo svizzero è nuovamente chiamato alle urne. La legge federale sugli assegni familiari è al centro del dibattito. Bisogna respingere questa legge con un NO. Nonostante ciò non si è ostili nei confronti di bambini o famiglie, anche se viene spesso insinuato degli oppositori.

La carne nell'alimentazione

I grassi nella giungla dei consigli sull'alimentazione

I grassi alimentari svolgono un ruolo importante nell'alimentazione umana, in quanto sono indispensabili per un organismo sano. Nonostante ciò, non vi è sostanza nutritiva che sia costretta ad affrontare un numero così elevato di pregiudizi come il grasso.

Il grasso fa ingrassare, è responsabile dell'arteriosclerosi e dell'infarto, magari anche del cancro e del diabete del tipo 2. Chi non li conosce, questi titoli che troviamo spesso nei giornali? Alla fine, tuttavia, a perderci non sono soltanto i grassi, ma anche gli alimenti di origine animale; infatti proprio la carne e i prodotti carnei sono spesso accusati di contenere (troppi) grassi. In Svizzera, la carne e i prodotti carnei contribuiscono all'apporto di

grassi soltanto in misura del 15% (18,4 g in presenza di un consumo complessivo di 122 g per persona al giorno, secondo il 5° rapporto svizzero sull'alimentazione). Si tratta quindi del terzo posto per ordine d'importanza, dopo gli olii/grassi e il latte/latticini. Questi sono i dati relativi ai consumi, mentre il consumo effettivo probabilmente risulta inferiore. A ciò si aggiunge il fatto che spesso il grasso visibile viene eliminato prima del con-

sumo e che anche la cottura può determinare una ulteriore diminuzione del contenuto di grassi, come dimostra uno studio del Politecnico. Uno sguardo ai dati relativi ai paesi confinanti dell'UE ci rivela che il contributo della carne e dei prodotti carnei all'apporto complessivo di grassi varia in funzione delle consuetudini culinarie. In Grecia troviamo la percentuale più bassa, cioè il 9% in media per le donne e l'11% per gli uomini. A Granada in Spagna si riscontrano i valori medi più elevati: 24% per le donne e 30% per gli uomini. Con una percentuale pari al 15%, la Svizzera si situa nella fascia media a livello europeo.

Carne grassa?

Il grasso compare nella carne sotto forma di tessuto adiposo. Oltre al grasso sottocutaneo e al grasso delle interiora, esiste il grasso di deposito, visibile tra i muscoli (intermuscolare) e all'interno dei muscoli che appaiono marmorizzati (grasso intramuscolare). Non si può affermare in modo generalizzato che la carne e i prodotti carnei sono ricchi di grassi. In seguito alle modalità di allevamento, alle modifiche della nutrizione (mangime) e delle condizioni di detenzione, all'età più giovane alla macellazione e ai tagli più magri di carne, rispetto al passato si è riusciti a ridurre il tenore di grassi e ad aumentare la percentuale dei muscoli nella carne. Come accade per molti altri alimenti, si possono trovare pezzi di carne ricchi di grassi e altri più magri (v. figura 1); inoltre, per quanto riguarda il contenuto di grassi, la carne e i prodotti carnei non sfigurano rispetto ad altri alimenti, contrariamente a quanto si vorrebbe far credere.

Il grasso fa ingrassare e ammalare?

La maggioranza della popolazione elvetica ritiene che il grasso faccia ingrassare. Gli scienziati hanno in proposito opinioni discordanti. Se un tempo la dieta povera di grassi era considerata il non plus ultra dell'alimentazione sana, ora le convinzioni non sono più le medesime e sul banco degli accusati troviamo i carboidrati. Ciò che spesso si trascura nei dibattiti pubblici è il fatto che non ha importanza se l'energia fornita proviene dai grassi oppure dai carboidrati. Poiché la carne fornisce più del doppio di energia rispetto ai carboidrati (38,9 kJ/vs. 17,2 kJ/g), una dieta a tenore ridotto di grassi consente un maggior risparmio di energia che non limitando i carboidrati. Dimagrire in modo sano è possibile sia con una dieta «low-fat» (→ meno grassi) sia con una dieta «low-carb» (→ meno carboidrati), a condizione che vi sia ammessa un'ampia gamma di alimenti. La scelta degli alimenti dovrebbe essere dettata dalle proprie preferenze, cioè in base al fatto che si dia la preferenza alla carne oppure alla pasta. Infatti soltanto tenendo conto delle preferenze individuali sarà possibile indurre una persona a seguire una dieta a lungo termine e ciò risulta determinante per il successo. Poiché esistono prodotti con diverso tenore di grassi sia nella carne fresca che nei prodotti carnei, si riesce sempre a trovare qualcosa di adatto da inserire nel menu personalizzato.

Ora vi saranno sicuramente delle obiezioni, intese a sottolineare che un apporto elevato di grassi ha un effetto negativo sui valori lipidici del sangue e quindi rappresenta un fattore di rischio per l'arteriosclerosi e le coronaropatie. Questa opinione si basa sulla teoria iniziale in merito all'origine

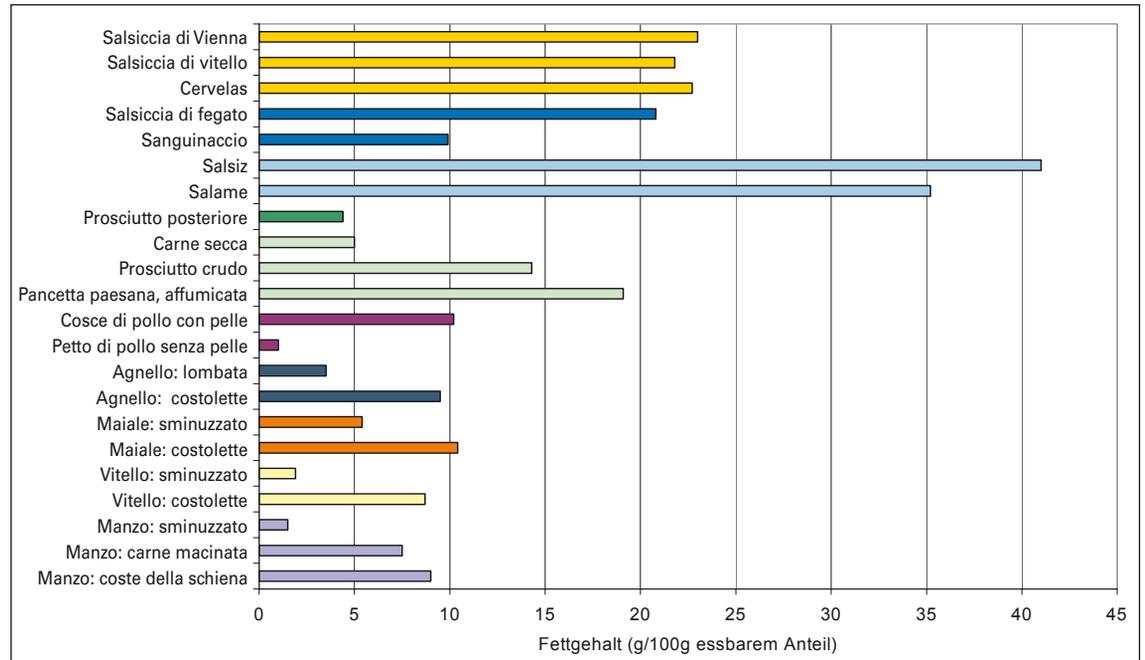


Figura 1: Contenuto di grassi di pezzi di carne fresca e prodotti carnei (Fonti: Tabella svizzera dei valori nutritivi, tabella dei valori nutritivi della carne e dei prodotti carnei, Proviande 2006)

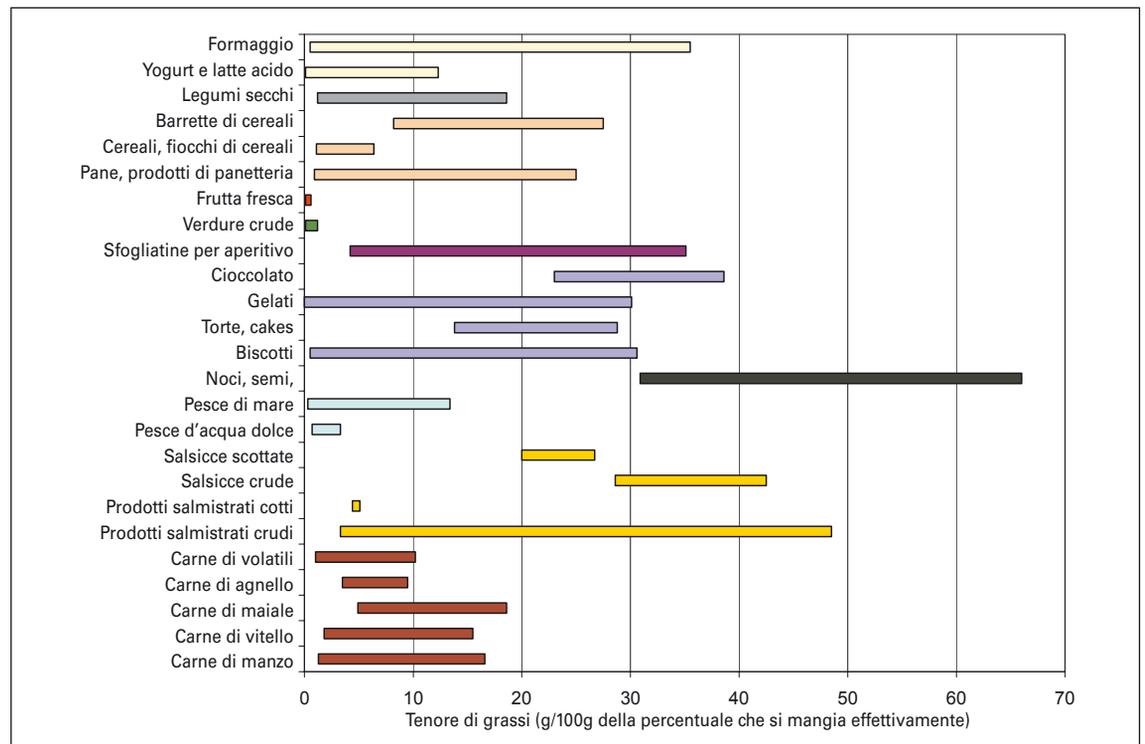


Figura 2: Larghezza di banda del tenore di grassi in diversi gruppi di generi alimentari senza grassi/oli (Fonti: Tabella svizzera dei valori nutritivi, tabella dei valori nutritivi della carne e dei prodotti carnei, Proviande 2006)

delle coronaropatie, che si è rivelata troppo semplicistica. Nel frattempo si è scoperto che non è l'apporto complessivo di grassi a determinare il valore dei lipidi nel sangue ed il rischio di sviluppare l'arteriosclerosi, bensì la qualità e la quantità degli acidi grassi (saturi, mono- e polinsaturi e trans). Recentemente si è avuta la conferma da uno studio su vasta scala condotto negli USA. Nonostante un'alimentazione povera di grassi (29% dell'energia fornita dai grassi durante il 6° anno di studio) gli scienziati non hanno riscontrato nelle partecipanti alcuna ri-



duzione del rischio di cardiopatie, coronaropatie e ictus rispetto a coloro che assumevano un'alimentazione «normale» e ricca di grassi (38% dell'energia fornita dai grassi). Il medesimo studio non ha inoltre riscontrato nel gruppo ad alimentazione povera di grassi alcuna riduzione del rischio di sviluppare un tumore al seno o al colon. Del resto anche gli studi epidemiologici non sembrano confermare il sospetto che un tenore elevato di grassi nell'alimentazione possa favorire il tumore al colon. Questo tipo di indagini

rileva la distribuzione di determinate patologie nella popolazione, facendo dei paralleli con il tipo di alimentazione.

Alcuni studi su vasta scala non hanno trovato finora alcun collegamento tra l'assunzione di grassi e il diabete del tipo 2. Indipendentemente dal tenore complessivo di grassi, tuttavia, i singoli acidi grassi possono avere degli effetti sulla salute. Approfondire questo aspetto equivarrebbe ad allungare il presente articolo oltre i limiti previsti.

Riepilogo

Risulta sempre più evidente che non è necessario rinunciare ad un pezzo di carne o ad un prodotto carneo per motivi di salute soltanto per il presunto contenuto di grassi.

Ciò di cui si dovrebbe invece tener conto è la distribuzione degli acidi grassi nell'alimentazione. Questo argomento sarà pertanto oggetto di approfondimento in un prossimo articolo. Poiché esistono pezzi di carne e prodotti carnei molto magri o, al contrario, ricchi di grassi, l'assunzione di

grassi si può adattare benissimo ai desideri individuali.

Si ricorda che in occasione del simposio «La carne nell'alimentazione», che la Proviande svolgerà il 15 novembre a Berna, verrà approfondito il tema dei grassi.

Per informazioni e tagliandi d'iscrizione per il simposio rivolgersi al seguente indirizzo:

www.schweizerfleisch.ch. (ic)

Alexandra Schmid,

Stazione di ricerca Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP, Berna

Un membro dell'UPSC si interroga sulla più importante riunione di famiglia

Non razionalizziamo fino all'eccesso la giornata dello sci!

Appena compaiono le prime nebbie autunnali si pensa automaticamente all'arrivo imminente dell'inverno e, di conseguenza, alla giornata dello sci. Un mastro macellaio da sempre fedele a questo appuntamento assieme alla sua famiglia, si è posto alcune domande sulle modalità dello svolgimento della giornata dello sci «moderna».

La scorsa edizione della giornata sciistica, che si era svolta a Splügen (GR), ha lasciato delle impressioni ambigue. Da un lato il villaggio grigionese, anche se di dimensioni ridotte, si è rivelato un luogo di vacanza attrattivo e senz'altro adatto a consentire uno svolgimento senza limitazioni della giornata sciistica dei macellai. La sua posizione geografica decentrata ha fatto sì che i partecipanti di alcune regioni abbiano dovuto affrontare un tragitto piuttosto lungo. Essi lo hanno fatto di buon grado per onorare una sorta di «promessa» nei confronti della giornata dello sci. Tuttavia ora si pone la domanda se i campionati di sci dei

macellai giustifichino ancora, al giorno d'oggi, un impegno del genere; molte cose sono infatti diventate più economiche e moderne, ma ciò non vuol dire automaticamente che siano anche migliorate.

Urs Hulliger di Berna, e non solo lui, si è interrogato seriamente sulle modalità di svolgimento attuali, senza temere le osservazioni critiche. La seguente raccolta di notizie potrà fornire agli organizzatori della manifestazione del 2007 degli spunti utili per non rischiare di creare nuovamente delle dissonanze.

Proposte e riflessioni per le future giornate dello sci dei macellai

Riflettendo durante il viaggio di ritorno da Splügen a Berna

Perché percorro con la mia famiglia oltre 600 chilometri (durata del viaggio quasi sette ore) attraverso la Svizzera per poter partecipare ad uno slalom che dura malapena 40 secondi? Purtroppo non ho trovato una risposta soddisfacente a questa domanda. Ecco i fatti:

– Lo slalom gigante si accorcia sempre più. Questa volta il tempo di di-



scesa dei partecipanti più veloci era di soli 32 secondi!

– Fra non molto lo slalom gigante assomiglierà ad uno slalom. Forse la stazione sciistica mette a disposizione soltanto piste strette? Oppure le scuole di sci (gli organizzatori tecnici) intendono così ridurre al minimo la preparazione della gara?

I miei suggerimenti

– Gare per gli adulti

La gara dovrebbe durare almeno 60 secondi, come una volta. Oppure occorrerebbero due discese (un po' più brevi per i partecipanti più giovani). Grazie all'infrastruttura elettronica dei tempi di discesa non è difficile la valutazione adeguata.

– Gare per i bambini

Non si potrebbero far gareggiare maschi e femmine separatamente? Ciò consentirebbe anche alle bambine di riportare dei successi.

Per i bambini una medaglia da mettere al collo oppure una bella T-shirt del posto costituirebbero un prezioso ricordo.

In questo modo i bambini sarebbero motivati e l'anno seguente parteciperebbero nuovamente con gioia. In fondo i giovani rappresentano il nostro futuro!

Classifica

Sfruttando la comodità di Internet, il numero di classifiche pubblicate è stato ridotto al minimo, con l'invito a voler «consultare il documento sul sito

www.metzgerskitag2006.ch.» A questo passo di razionalizzazione si può tuttavia contrapporre il fatto che l'attualità della classifica raggiunge il suo momento-clou proprio nell'immediatezza della premiazione e durante il tragitto verso casa, quando si sarebbe tentati di confrontare la durata del proprio viaggio con quella di altri colleghi. Il giorno dopo invece la priorità viene di nuovo accordata al lavoro!

Non desidero che le mie riflessioni vengano intese unicamente in riferimento alla giornata dello sci dei macellai a Splügen 2006. Si tratta più che altro di suggerimenti per apportare delle correzioni che si sono rese necessarie con il passare degli anni, allo scopo di restituire attrattiva alla giornata delle gare.

Urs Hulliger, Berna

Giornata dello sci dei macellai 2007?

Presto la prima neve potrebbe raggiungere le pianure. Finora non è ancora stato fatto alcun nome ufficiale in merito al luogo di svolgimento per la giornata sciistica dei macellai 2007. Tuttavia non vi sono dubbi sul fatto che in diversi abbiano a cuore la manifestazione elegante, sportiva e socialmente importante. Pur non avendo nulla a che fare con l'organizzazione della giornata sciistica, la redazione di Carne e Commestibili offre sin d'ora i propri servizi agli organizzatori per fare pubblicità all'evento sul giornale dell'Unione.

Wö (ic)



Stimati clienti

A partire dal 16. 10. 06 (secondo l'iscrizione al Registro del commercio) la nostra ragione sociale è cambiata e per tutta la Svizzera è valido il seguente nome

MT Metzger Treuhand AG

La nostra attività è sempre la medesima: siamo al vostro fianco per qualsiasi consulenza. Non esitate a chiamarci: Dübendorf ZH 044 824 31 31 / Berna 031 332 34 23 / Lausanne 021 729 74 45.

info@metzgertrouhand.ch / www.metzgertrouhand.ch

(ic)